

L'ÉDITO



Chers adhérents, partenaires, bénévoles et salariées,

Posons notre regard sur cette année 2025 qui a vu la Grande cause nationale lever le voile sur les effets de la dégradation de la santé mentale et sur toutes les actions à mener pour y remédier. Une année supplémentaire sur ce sujet ne sera pas de trop pour passer à l'action et nous nous en réjouissons.

Nous pouvons nous réjouir aussi de la vitalité qui règne au sein de notre grande région et de la créativité de nos bénévoles comme l'illustrent les pages de cette lettre, pour porter nos messages et étoffer notre offre au service des familles qui viennent chercher du réconfort et améliorer leurs parcours d'aide.



Je souhaite remercier ici, nombre de nos adhérents qui nous ont rejoints cette année pour devenir bénévoles. Parents, conjoints, fratries et même personnes concernées rétablies d'un trouble psychique, ont bien compris l'importance d'être écouté par des pairs formés, commencer un parcours de compréhension, d'acceptation, de partage avec des pairs et de formation, pour être en capacité de participer au mieux-être de leurs proches en difficulté et à leur propre rétablissement. Ils participent au développement de notre communauté d'entraide et d'influence au service des familles.

Je vous souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année.

Sincèrement.

Martine Dos Santos
Déléguée Régionale



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

LE SOMMAIRE

- L'édito (p.1)
- L'agenda (p.1)
- SISM 2025 (p.2-3)
- Les brèves (p.4)

LAGENDA

L'Unafam Vienne lance ses 1^{ers} cafés rencontres à Poitiers, les mercredis 21/01/2026, 25/02 et 25/03 de 17h30 à 19h30 au café du Commerce (salle du 1^{er} étage). Infos : 06 85 19 29 65 / 86@unafam.org

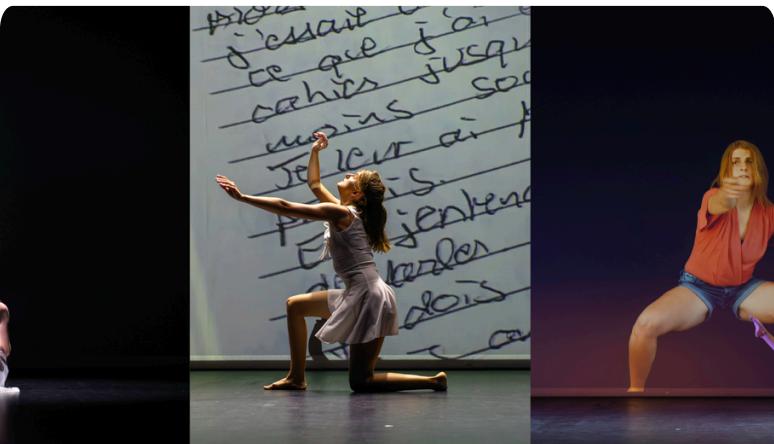
L'Unafam Charente-Maritime propose ses 1^{ers} ateliers bien-être, pour ses adhérents, à Saintes, les samedis 17/01/2026, 14/02 et 14/03 de 10h à 12h à l'UDAF. Infos : 06 26 99 59 94 / 17@unafam.org

Le jeudi 26 mars 2026 de 15h à 17h, assemblée annuelle de l'Unafam 87 à Limoges.

5^{ème} édition d'En voiture Psymone du 18 au 29 mai 2026 dans les Deux-Sèvres (79).

RETOUR SUR LES SISM 2025 EN NOUVELLE-AQUITAINE

Cette année, la 36^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) avait pour thème « Pour notre santé mentale, réparons le lien social ». A l'Unafam nous militons pour la prise en compte des personnes dans leur citoyenneté pleine et entière, prendre soin du lien social est un élément du rétablissement. Nos délégations ont été nombreuses à proposer des actions en Nouvelle-Aquitaine, en solo ou dans le cadre de collectifs. Retour sur deux semaines riches en événements et rencontres avec le grand public, les professionnels. Cinés-débats, conférences, animations sur la voie publique, Psytrialogue, concerts, danse, expositions, "En voiture Psymone", forums de la santé mentale, Psypride, journées portes ouvertes, bibliothèques vivantes, porteurs de parole, théâtre discussion... Au total, ce sont plus de 40 événements qui ont été organisés dans 11 délégations.



Photos du spectacle "Noumènes et Phénomènes" présenté le 03 octobre à St Xandre (17) . (photos de Christian Bizeul)

Focus sur quelques actions organisées par nos délégations.

C'est la Charente Maritime qui a ouvert le bal avec un spectacle de danse original « Noumènes et Phénomènes » les méandres et les paradoxes de la souffrance mentale. Spectacle solo, chorégraphié et interprété par Clémence, danseuse professionnelle fondatrice de l'association Art Corps Danse Bien-Etre et Santé et adhérente à l'Unafam 17. Ce solo est une manière de raconter son parcours : « *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* » (Clémence).

Le spectacle qui a réuni une centaine de personnes a été suivi d'un bord de scène. Les échanges ont été riches et émouvants, beaucoup de thèmes ont été abordés : l'hospitalisation, le temps de soin, le « déclic », l'acceptation du soin, comment aller mieux, comment accompagner, l'isolement, la stigmatisation, la réinsertion. Clémence a été également à l'initiative de la 1^{re} Psypride, une « déambulation inclusive » à la Rochelle. Danseurs de la Cie Lullaby de Bordeaux, Gemmeurs de La Rochelle, bénévoles et adhérents de l'Unafam ont déambulé joyeusement et en musique avec des pancartes aux messages forts, réalisées par les Gemmeurs : « H.Paix », « Nait pas fou qui veut », « La maladie mentale est notre Everest » ou encore « je ne suis pas une maladie ».



Dans le Lot-et-Garonne, l'Unafam a participé à la 1^{re} bibliothèque vivante organisée dans le département par le CH La Candélie et l'association Hang'Art à Agen (47). Le principe de la bibliothèque vivante est de proposer une rencontre pour faire tomber les préjugés et briser l'isolement. À leur arrivée, les participants consultent un catalogue de « Livres Vivants » avant d'engager une conversation en tête-à-tête d'environ 20 à 30 minutes. Pour cette 1^{re} édition, les « livres » étaient des personnes concernées par un trouble psychique, des membres de l'entourage ou des professionnels de la santé qui ont partagé leur vécu. La délégation de la Dordogne s'est également livrée à l'expérience en partenariat avec l'équipe de prévention en santé mentale et le pôle de réhabilitation psychosociale du Centre Hospitalier Vauclare. Deux adhérentes de la délégation ont accepté de se lancer et partagent avec nous cette expérience (voir encadré en page 3).

Dans ce cadre, nous vous proposons de vivre une expérience humaine et collective

LA BIBLIOTHÈQUE VIVANTE AU « HANG'ART » 116 BOULEVARD EDOUARD LACOUR À AGEN

LE SAMEDI 18 OCTOBRE 2025
À PARTIR DE 14 H 30

ET SI, AU LIEU D'OUVRIR UN LIVRE,
VOUS ENGAGEZ UNE CONVERSATION
AVEC UNE PERSONNE QUI VOUS
RACONTE SON HISTOIRE ?



« N'EMPRUNTEZ PAS UN LIVRE,
RENCONTREZ UNE PERSONNE. »

9 Livres vivants !
Emprunt des livres
toutes les 30 mns
de 14h30 à 16h

Témoignages : Nos expériences de livre vivant

Organisation : Le CRPP de Montpon-Ménestérol a proposé à deux adhérentes de l'Unafam Dordogne d'apporter leur témoignage en tant que famille, sous la forme de "livre vivant" pendant les SISM. Pour préparer cette action, elles ont participé à trois réunions au CH Vauclare qui ont regroupé une quinzaine de participants, dont deux ou trois soignants et des patients actuels ou stabilisés et sortis de l'hôpital de jour ou des unités ouvertes du CH de Périgueux. Ce temps de préparation a permis de proposer des bibliothèques vivantes à la médiathèque de Périgueux (2 après-midi) et à l'amphithéâtre de La Traverse à Bergerac pendant les semaines des SISM.

Nos retours :

"Alors ce que j'ai ressenti sur les 3 ateliers de présentation de mon livre c'est une forme de libération. Oser parler, puisque ça, ça faisait partie de mes difficultés de parler des problèmes de santé de ma fille, des troubles qu'elle a. Voilà donc de pouvoir parler, partager ça avec des inconnus, ça m'a fait ressentir une certaine libération, un soulagement. Voir également que j'avais du soutien, de la compréhension d'inconnus, ça a été très émouvant.

Ce que j'ai pu apporter ? J'ose espérer, participer à la lutte contre la stigmatisation. En donnant mon regard d'aîdante, le regard du quotidien, de tout ce que ça engendre en problématique, mais surtout en souffrance et la difficulté d'être soutenue, accompagnée, reconnue dans toute la société, donc, pour participer à cette reconnaissance".

Agathe, adhérente Unafam 24 (prénom modifié)

"Je ne me suis pas sentie ni très à l'aise ni très légitime parmi les jeunes malades qui témoignaient volontairement, cependant tous m'ont assuré que cela pourrait être utile à d'autres parents que de m'entendre et d'avoir l'écho des familles. Cette participation m'a surtout permis de connaître plusieurs des jeunes et moins jeunes participants que j'ai écouté avec beaucoup de sympathie et de compassion. Personnellement, j'ai pu en les rencontrant et en les écoutant, faire tomber mes propres appréhensions face à l'univers de la maladie psychique. Humainement, cela a été une très belle expérience car tous étaient des personnes très chouettes à rencontrer et connaître".

Marie, Adhérente Unafam 24 (prénom modifié)

La délégation 64 a coorganisé avec l'association "Place au piano" et l'espace socio-culturel du CH des Pyrénées (CHP) deux concerts « Sur un air de rencontres » à Pau. Tous les partenaires du collectif créé pour l'occasion ont participé à l'organisation des deux concerts avec la volonté de rassembler, sensibiliser et prouver que les personnes atteintes de troubles psychiques ont des talents qui ne demandent qu'à s'exprimer. Les participants de tous horizons, soignants, patients, musiciens grands amateurs et professionnels, anciens patients ont interprété avec générosité, un programme riche et varié, voyage dans le temps, de la musique classique à la soul en passant par la variété et les percussions. 60 personnes dont 40 venues de l'extérieur ont assisté au concert dans la salle de théâtre du CHP. Un des moments fort a été la prestation du groupe de percussions du CHP, rejoint sur scène par des participants pour un bœuf improvisé, une véritable illustration du lien social ! Un pot de l'amitié, favorisant la connaissance mutuelle entre musiciens et public, a clôturé le concert.



Le stand Psymone Vienne lors de la fête de la santé mentale, le 15 octobre 2025 sur la place de l'Hôtel de Ville à Poitiers (86). (Photo CH Laborit)

Les SISM 2025, ça a aussi été des journées portes ouvertes pour les délégations de Gironde et de Haute-Vienne. L'occasion pour ces deux délégations de faire découvrir leurs nouveaux locaux, de présenter les missions et actions de l'Unafam, d'interpeller les élus et de donner un petit coup de boost à la visibilité de l'Unafam auprès du grand public avec un passage sur la télé locale pour la DD87 !

De nombreuses actions ont aussi eu lieu sur l'espace public. Ce fut le cas dans la Vienne avec "En voiture Psymone" et la Fête de la santé mentale pour "balayer les idées reçues" devant l'Hôtel de Ville de Poitiers, qui a réuni de nombreux partenaires (services de l'hôpital, associations d'usagers et de familles, structures médico-sociales et de prévention, collectivités locales). En Charente-Maritime et en Gironde, des animations sur les marchés ont permis de sensibiliser le grand public.

Un grand merci à tous les bénévoles, adhérents, partenaires qui ont contribué à la sensibilisation à la santé mentale et à la déstigmatisation des troubles psychiques. Un sujet qui nous concerne tous.

Les SISM 2026 auront pour thème : "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts". Rendez-vous du 5 au 18 octobre 2026 !



Détail de l'affiche "un air de rencontres" Partie 2, concert au CH des Pyrénées pendant les SISM 2025.

CONSEIL SERIE

Everyone Is Fucking Crazy

En arrivant chez sa psychologue, Derya apprend que celle-ci est morte dans des circonstances étranges. Accident, crime, suicide ? Derya décide de s'introduire dans le bâtiment pour en savoir plus... Une série pleine de tendresse sur la santé mentale des jeunes adultes, exposés aux troubles anxioc-dépressifs face aux bouleversements du monde dans lequel ils ont grandi.



La réunion improbable de quatre jeunes en souffrance qui vont faire corps et se soutenir. Une belle illustration de pair-aidance. Une série qui oscille entre rires et émotions et délivre un message : tenez bon ! A voir sur Arte TV - gratuit - jusqu'au 07/02/2026

COLLOQUE UNAFAM 2025 EN REPLAY

En 2025, année dédiée à la Grande Cause Nationale Santé Mentale, l'Unafam a consacré son colloque à l'approche par les droits. Les droits humains, universels, doivent être garantis sans exception. Placer le respect des droits des personnes au cœur de la réflexion n'est pas seulement une question de principe, c'est une nécessité pour tous, et aussi un levier essentiel pour transformer les pratiques.

Cette approche implique d'abord de dénoncer les situations où ces droits sont bafoués, qu'il s'agisse de déni de droits, de maltraitance ou de pratiques inacceptables. Elle exige ensuite d'écouter les personnes concernées, de leur permettre d'être pleinement acteurs de leur parcours de soins, de leur offrir des solutions adaptées pour une vie choisie.

Face à un système de soins souvent en tension, les études et les expériences menées en France et à l'étranger montrent qu'une autre organisation est possible : plus intégrée, plus flexible, et centrée sur les besoins des individus. Dans ce modèle, le respect des droits devient le moteur d'une amélioration durable de la qualité des soins, au bénéfice des patients, des aidants et des professionnels.

L'Unafam a présenté à cette occasion son action pour l'abolition de la contention en psychiatrie qu'elle réclame dans son Manifeste publié en juin, une étape concrète vers une approche plus humaine et respectueuse des droits.

Interventions : Table ronde "Lutter contre le déni des droits et la maltraitance"; Témoignage de Maxime Perez Zitzvogel; Table ronde : les mesures anticipées en psychiatrie"; Le droit au travail et à l'emploi, comment le rendre effectif ?; Remise des deux prix « Jeunes Chercheurs » Unafam 2025; Usagers, acteurs de la recherche en psychiatrie : illustration par le projet Amadeus; Table ronde "Le respect des droits au service de la qualité des soins, l'approche QualityRights"; Intervention de Michel Barnier, député de Paris et ancien Premier ministre; Pour une psychiatrie moins coercitive : les résultats de l'étude PLAID-CARE; Manifeste de l'Unafam pour l'Abolition de la Contention.

Pour retrouver l'ensemble des interventions cliquer ici (<https://www.youtube.com/@UnafamFrance>).

LES FORMATIONS POUR LES AIDANTS

« **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. **Les 15,16 et 17 janvier à Biarritz (64) et à Périgueux (24) en (fin du 1^{er} trimestre 2026, date à déterminer)**

« **Journée d'information sur les troubles psychiques** ». Cette journée permet à toute personne nouvellement confrontée à la maladie psychique d'un proche, d'acquérir les repères essentiels sur les troubles psychiques et l'offre de soins et d'accompagnement près de chez lui. **Le samedi 14 mars 2026 dans les Deux-Sèvres** (lieu à déterminer) (79).

Participation gratuite mais **inscription obligatoire auprès de la délégation organisatrice** : **Unafam 64** : 05 40 39 59 07 / **Unafam 79** : 05 49 78 27 35 / **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**.



Retrouver nos modules de formation gratuits pour l'entourage familial sur la plateforme **form'aid@nts**.

LA SANTÉ MENTALE RECONDUISTE COMME GRANDE CAUSE NATIONALE 2026

Jeudi 27 novembre, le Gouvernement a reconduit la santé mentale comme Grande Cause Nationale pour 2026. L'Unafam salue cette reconduction, qui continue à briser le silence autour des maladies psychiques. Aucune personne ne devrait avoir honte de s'exprimer lorsqu'elle, ou son proche, a une difficulté de santé mentale. Mais nous demandons à ce que cet élan s'accompagne d'actions concrètes, conformément à nos 48 propositions pour réorganiser la psychiatrie française, en :

- Améliorant l'accès aux soins, encore trop difficile et inégal selon les territoires.
- Mettant fin à l'errance médicale systématique faute d'une gradation lisible de l'offre de soins.

- Abolisant la contention, mesure attentatoire à la dignité.

Emmanuelle Rémond, présidente de l'Unafam, s'est exprimée à ce sujet : « *Nous attendons que le gouvernement se saisisse vraiment de ce sujet et coordonne l'action interministérielle nécessaire pour améliorer la prévention, l'accès précoce à des soins de qualité, et soutenir toutes les personnes confrontées à une maladie psychique afin qu'elles se rétablissent.* »

Ensemble, brisons les tabous autour des troubles psychiques !

Directrice de la publication : Martine Dos Santos.

Contributrice/trice : Christina Chiron, Martine Dos Santos, Marie-Pierre Guitard, Clémence Laborde et Chantal Mescart.

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

