

### Flash n°11 Décembre 2025

Bonjour à vous tous,

L'ensemble des bénévoles de notre délégation UNAFAM de la Sarthe vous souhaite de belles fêtes de fin d'année avec vos proches. Soyons attentifs à ceux qui malheureusement éprouvent un sentiment de solitude à l'approche de cette fin d'année.

Nous avons appris la prolongation de la Santé mentale comme grande cause nationale en 2026. Ce sera l'occasion de poursuivre notre élan, avec la participation de tous : familles, associations, collectivités, professionnels et institutions. Nous avons tous un rôle à jouer ! Ensemble, faisons de la Santé mentale une priorité !

### 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 19 Février.
- 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'usager

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 24 Janvier. 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 9 janvier, vendredi 6 février, vendredi 6 mars, vendredi 3 avril.  
Merci de prendre contact avec David Grassin  
au 02 43 24 22 48 de 9h à 12h  
ou écrire à : [d.grassin@adgesti.fr](mailto:d.grassin@adgesti.fr)

## INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

### **Formation Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux :** samedi 17 janvier 2026

Pour cette formation du 17 janvier 2026, il reste encore des places.

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](mailto:formation.unafam72@gmail.com).

Plus de détails sur les formations sur le site [www.unafam.org](http://www.unafam.org) et [www.unafam.org/sarthe](http://www.unafam.org/sarthe).

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

### **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 qui est de pair à pair).

## DESTIGMATISATION

### **Mercredi 3 décembre : réunion mensuelle**

Ce mercredi -là, l'équipe mobile de Réhabilitation de l'EPSM d'Allonnes n'a pas pu venir présenter ses activités. En effet plusieurs de ses membres étaient souffrants. Nous pensons reporter l'intervention de ce service.

Environ 50 personnes s'étaient déplacées. Contentes de se retrouver, elles ont pu échanger dans une ambiance conviviale autour d'un pot de l'amitié. Environ 35 d'entre nous, sommes restés pour le repas presque familial.

### **Jeudi 4 décembre : intervention étudiants CESI et Ismans (école d'ingénieurs )**

Faisant le constat d'une santé mentale fragile chez certains de leurs élèves, les responsables de ces écoles d'ingénieurs au Mans nous ont contactés pour une sensibilisation aux troubles psychiques.

### **Vendredi 5 décembre : sensibilisation à l'ADAPEI**

Nous avons passé une 2ème journée de formation et action de sensibilisation aux troubles psychiques avec les personnels éducateurs de l'ADAPEI à l'ESAT du Bois Joli à Allonnes.

### **Vendredi 5 décembre spectacle théâtre de la Halle au blé La Flèche**

Le spectacle "Déraisonnable" donné à La Flèche et a fait salle comble. Il était à la fois didactique, émouvant et drôle. Lors de l'échange avec la comédienne, tous les spectateurs sont restés. Nous avons présenté brièvement l'UNAFAM. A la sortie, beaucoup se sont attardés (dont plusieurs de l'éducation nationale parmi eux) à la table où l'on proposait de la documentation sur notre association.

### **Lundi 8 décembre sensibilisation des ambulanciers en formation**

Pour enrichir le parcours de formation professionnelle des ambulanciers, nous avons échangé pendant une heure avec chacun des trois groupes prévus sur cette demi-journée.

### **Jeudi 11 décembre : journée « Addict à ma Santé » avec le CCAS Allonnes**

Nous avons participé à ce forum santé organisée par le CCAS d'Allonnes. Ce temps était l'occasion pour tous de prendre de l'information, évoquer sa santé et échanger avec des professionnels sur différentes thématiques.

### **Lundi 15 décembre : intervention IFSI EPSM**

Les étudiants de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de l'EPSM d'Allonnes avaient à leur programme ce lundi information sur les rôles et missions des Représentants Usagers et celui de la Commission des Usagers.

### **Mardi 16 décembre au collège du Lude**

Devant les élèves de 4ème et 3ème (rencontre avec environ 110 collégiens), nous avons pu échanger sur leur santé mentale et leur apporter des conseils de prévention.

## **Dimanche 18 Janvier 2026 à 15h : ciné-débat à Mulsanne**

Le film "Les Rêveurs" d'Isabelle Carré se veut être un appui à la réflexion sur la santé mentale des jeunes. A la suite de la projection, des bénévoles de l'UNAFAM présenteront notre délégation de la Sarthe et échangeront avec le public présent, avant de partager un goûter offert par le cinéma.

## **DEFENSE des INTERETS COMMUNS**

### **Le Centre de Formation Régional BREF retenu par l'ARS Pays de La Loire comme Pépite 2026**

Depuis environ 2 ans, 8 bénévoles accueillants de notre délégation de la Sarthe, formées à ce dispositif, participent à ce programme de psycho -Education BREF, qui s'adresse aux familles.

Ce parcours BREF, puisqu'il consiste en 3 séances, a été initié par l'UNAFAM en partenariat avec l'hôpital Le Vinatier de Lyon. Il vient en aide aux familles plus particulièrement au début de la maladie, pour faire face aux bouleversements induits par ces pathologies psychiques.

Un dossier piloté par l'UNAFAM de la région Pays de la Loire était en préparation pour mettre en place un Centre de Formation Régional.

La subvention a donc été accordée et ce centre ouvrira au Césame, l'Etablissement Public de Santé Mentale d'Angers.

### **Mercredi 10 Décembre : réunion en Visio sur l'emploi**

Notre référente Emploi Unafam de notre délégation a participé en visio-conférence à une réunion nationale pour avancer sur ce sujet.

### **Accompagnement en médiation équine**

La médiation équine offre un espace apaisant pour souffler, comprendre, reprendre place et retrouver de la stabilité Elle est proposée pour les familles et les proches aidants et non pas uniquement et spécifiquement au patient (contrairement à l'équithérapie pratiquée à l'EPSM).

**La Ressource Équine – 1805 La Bidauderie , 72250 Parigné-l'évêque 06.73.08.29.68**  
**laressourceequine@gmail.com Site internet : [www.laressourceequine.com](http://www.laressourceequine.com)**

### **Le gem Tejira recherche tables, outils de jardinage, et bénévoles informaticiens**

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 7 janvier**

Pas d'intervenant extérieur mais votre délégation vous proposera le partage traditionnel de la galette autour du verre de l'amitié.

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS