

Flash n°2 Février 2024

Bonjour à toutes et à tous,

Pascal BOUCHERIE notre délégué, ainsi que nos 27 bénévoles s'activent toujours au sein de la délégation UNAFAM de la Sarthe, tant au service de l'accueil des familles qu'au niveau des représentations dans les différentes instances officielles où nous siégeons.

En 2023 ce sont par exemple 88 familles qui ont été accueillies, 43 rencontres de groupes de parole qui ont eu lieu, 52 aidants qui ont pu suivre des formations...

Vous êtes à ce jour 190 familles adhérentes en Sarthe.

Pour découvrir en détail toutes nos actions et nos projets en cours, **nous vous invitons chaleureusement à participer à notre assemblée annuelle qui aura lieu le mercredi 6 mars à 17h30 au Pôle Associatif Guy Moquet, 2 avenue Greco au Mans.**

Cette assemblée sera suivie d'un temps convivial à partager. Nous vous remercions à l'avance de votre présence, signe de votre confiance et de votre soutien.

SOUTIEN des FAMILLES

Activités ACCUEIL

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

- Au 52 rue Chanzy au Mans de préférence le lundi après-midi
- A La Ferté Bernard, le jeudi 18 avril de 14h00 à 17h0
- A Sablé, le vendredi 8 mars à 13h30 ou 16h30

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

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « *fermés* » sont pour l'instant au complet. Nous proposons des places au fur et à mesure qu'elles viennent à se libérer. Les personnes inscrites sont invitées avant chaque séance.

- **Groupes de parole parents Le Mans**
2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 52, rue Chanzy.
L'un le lundi, l'autre le mercredi, de 18h à 20h.
- **Groupe de parole parents Sud Sarthe à Sablé**
A la salle municipale, ancienne école de Gâtines. Un vendredi chaque mois de 14h30 à 16h30.
- **Groupe de parole conjoints et enfants de personnes en souffrance psychique**
Un lundi par mois au 52, rue Chanzy Le Mans. De 18h à 20h.

- **Groupe de parole de parents de jeunes et adolescents**
Un mercredi par mois au 52, rue Chanzy Le Mans. De 18h à 20h.
- **Groupe d'entraide de parents**
Un mercredi par mois au 52, rue Chanzy 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 52, rue Chanzy Le Mans. Le samedi 6 avril 2024 de 10h00 à 14h00
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 du siège social de l'ADGESTI
au 134, rue Voltaire au Mans
le vendredi 22 mars avec une psychologue.

Merci de prendre contact avec David Grassin
au 02 43 39 58 36 de 9h à 12h
ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

Séjour Répit de la fondation Falret

En partenariat avec l'**UNAFAM**, la **fondation Falret** propose aux aidants de prendre du temps pour soi, prendre du recul sur la maladie, partager, s'entraider, se former, retrouver énergie et espoir, se détendre et rompre son isolement.

Cette année sont proposés 1 **séjour répit (aidants)** et 2 **séjours parenthèse (aidants/aidés)** à Ronces-les-bains (17) :

- Le **séjour répit (aidants)** se déroulera du 15 au 22 juin.
Comme chaque année, l'Unafam y proposera un atelier d'*entraide Prospect* pour les participants.
- Les **séjours parenthèse (aidants/aidés)** se dérouleront du 23 au 30 juin et du 7 au 14 septembre.

Plus de détails sur ces séjours sur le site www.falret.org ou au 06 78 73 86 19 (des aides financières existent).

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

Le calendrier des formations destinées aux aidants se précise. Il reste cependant quelques sessions dont les dates sont encore à programmer.

- **Journée d'information sur les troubles du comportement chez l'enfant et l'adolescent** : samedi 8 juin.
- **Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie** : samedi 29 juin
- **Atelier d'entraide Prospect** : samedi 30 novembre et samedi 7 et dimanche 8 décembre
- **Journée d'information sur les troubles psychiques** : second semestre
- **Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** : second semestre
- **Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux** : second semestre

DESTIGMATISATION

Stand UNAFAM au magasin Leroy Merlin

Le vendredi 9 février, nous tenions à destination des clients du magasin, un stand d'information sur les troubles psychiques et sur les actions de notre association. Six représentants des Gems étaient présents à nos côtés pour accueillir le public.

Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 7 au 20 octobre 2024

Le Thème sera « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

Nous avons participé avec 40 autres personnes à une première rencontre de préparation le vendredi 23 février dans les locaux de l'EPSM, afin de réfléchir aux actions et événements à organiser.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Présentation du Centre de Réhabilitation Psychosociale le 7 février

Des professionnels de santé sont intervenus lors de notre réunion mensuelle des familles le mercredi 7 février, afin de présenter leur service. Les 45 personnes présentes ont été très intéressées par ces informations et leur apport positif destiné à leur proche en souffrance psychique et leurs aidants.

Permanence à l'espace des Usagers du Centre Hospitalier du Mans

Un bénévole UNAFAM y sera présent le 2ème mardi après-midi de chaque mois.

Congrès National des Solidarités

Le 2ème « **Congrès National des Solidarités** » a eu lieu au Palais des Congrès au Mans les vendredi 2 et samedi 3 février 2024. Notre délégation UNAFAM y était présente parmi de nombreuses autres associations. Notre délégué a pris la parole devant les 300 congressistes sur le thème du handicap.



Présentation de l'Unafam lors du Congrès National des Solidarités

Sensibilisation à la prévention du suicide le 7 février

Organisée à l'initiative de Pascal BOUCHERIE, notre délégué départemental, dans le cadre du **Projet Territorial en Santé Mentale (PTSM)**, cette matinée a rassemblé 115 participants pour aborder ce sujet encore sensible.

Des professionnels de l'Education Nationale, des Maisons Familiales Rurales et des Lycées Agricoles, diverses associations (SOS Amitiés, Solidarité Paysans72, représentants LGBT...), la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Départemental étaient présents.

Après une introduction de l'inspectrice d'Académie, un témoignage d'une psychologue, une présentation d'une étude du mal-être chez les adolescents, deux tables rondes étaient organisées :

"Orientation vers le soin, comment y travailler ?" avec la participation d'un médecin psychiatre de la maison des Adolescents, d'une infirmière de l'Education Nationale et d'une Psychologue de l'Equipe Mobile de Prévention du Suicide à l'EPSM d'Allonnes.

"Accompagnement et Ressources en Sarthe" avec Yann MASSART, Délégué Général de DitesJeSuisLà, Hervé LE HENAFF, responsable du Programme Prévention du Mal-Etre à la MSA, Laurent LABICHE, responsable de l'association Le Refuge, Marie-Christine PRIOLLAUD, Présidente fondatrice de l'Association L'arc en ciel.

Cette rencontre a été riche et a permis aux participants de s'informer des différentes ressources présentes sur notre territoire. Les tables rondes sont à retrouver sur <https://radioalpa.com/escalpades/agir-ensemble-contre-le-suicide-en-sarthe/>

Lien de l'UNAFAM avec la Direction Interrégionale des Services Pénitentiaires (DISP)

Notre bénévole UNAFAM, Référent Parcours Pénal, a pris contact avec le nouveau bâtonnier de la Sarthe pour le rencontrer.

Une Convention de partenariat UNAFAM – DISP Grand Ouest a été signée le 1er août 2022. Elle prévoyait un programme d'actions organisé autour de 3 axes :

- 1. Organiser des formations adaptées à l'ensemble des catégories de personnels de l'Administration Pénitentiaire.
- 2. Informer les personnels pénitentiaires.
- 3. Soutenir les familles des personnes détenues.

Un bilan des actions menées depuis la signature de la convention a été mené. Sur la période 2022- 2023, 6 formations « *Sensibilisation à l'accompagnement des personnes sous-main de justice ayant des troubles psychiques* » ont été dispensées auprès des services pénitentiaire du champ d'intervention géographique de la DISP Grand Ouest.

Au 01/01/2024, les Référents « *Parcours pénal* » (RPP) de l'UNAFAM dans le Grand Ouest sont au nombre de 7.

Depuis la signature de la convention, les Référents Parcours Pénal du Grand Ouest ont été sollicités une dizaine de fois dont 3 en Sarthe, ce qui a pu donner lieu à des entretiens téléphoniques ou présentsiels avec les familles de personnes confrontées à la justice pénale et souffrant de troubles psychiques.

Table ronde sur la santé mentale avec les Rotary Club de la Sarthe

En partenariat avec les associations UNAFAM, APESA, ASTREE, Dites Je Suis Là, les Clubs Rotary ont organisé le 24 février une table ronde où quatre sujets ont été abordés :

- Enfants et ados, un public à protéger
- Santé mentale et activité professionnelle
- Les Séniors, un public confronté à la solitude
- Devenez acteurs de la santé mentale



Présentation de l'Unafam lors de la table ronde des Rotary Clubs

En effet, la dégradation de la santé mentale des jeunes est un phénomène de masse multiplié par 4 entre 2014 et 2022 ; 48% des filles au lycée déclarent au moins 2 symptômes de dépression, 27% des garçons ; 1 jeune sur 8 a eu un geste suicidaire ; 1 personne sur 4 est ou sera concernée pour elle-même ou un proche.

Face à ce constat, les 8 Clubs Rotary de la SARTHE, financent une campagne de communication sur la prévention du suicide auprès des jeunes du Département, en s'appuyant sur l'expertise de « DITES, JE SUIS LA », en s'associant en complément à la campagne portée dans le cadre du PTSM (Projet Territorial de Santé Mentale) par la distribution d'affiches dans les lycées et autres lieux où l'on peut toucher les jeunes.

Retrouver ces ressources départementales pour les jeunes sur le site <https://ptsm72.fr/>

Des nouvelles du Gem Tejira

Les **Gèmeurs** ont participé au **2ème Congrès National des Solidarités** le vendredi 2 février 2024.

La saynète présentée devant toute l'assemblée a été appréciée.

La ville du Mans envisage de faire intervenir les Gèmeurs sur **des formations des agents de la ville.**

Prochaine réunion mensuelle des familles le Mercredi 6 Mars

Assemblée Annuelle suivi du pot de l'amitié

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS