

Flash n°5 Mai 2024

Bonjour à toutes et à tous,

Marie Jeanne RICHARD, présidente de l'UNAFAM, quittera ses fonctions en juin après son 2ème mandat au siège à Paris. Quelques bénévoles ont pu la rencontrer à l'occasion de formations ou autre évènement. Au nom de notre délégation de la Sarthe, nous la remercions vivement pour tout le travail effectué avec autant de dynamisme au service de nos familles.

Pour participer à cet élan de solidarité qu'elle a su insuffler durant ces années pour toutes les familles impactées par la maladie psychique d'un proche, nous vous invitons à la **marche gratuite pour la Santé Mentale** qui aura lieu le dimanche **9 juin à 10h30** au **parc du Gué-de-Maulny**, au **Mans**. Accès par la rue des Batignolles.

A l'occasion du **Psychodon**, cette marche a pour but de rassembler les acteurs de la santé mentale et le grand public afin de promouvoir la **sensibilisation**, la **prévention** et l'**accompagnement** des personnes souffrant de troubles psychiques. Elle vise également à contribuer à la **déstigmatisation** des troubles mentaux et à encourager une **mobilisation citoyenne** en faveur de la santé mentale.

L'**Assemblée Générale** de l'UNAFAM suivie d'une **Assemblée Générale Extraordinaire** auront lieu le **mercredi 26 juin 2024**. Chaque adhérent a reçu un courrier pour participer au **vote des résolutions**. Le plus simple est le vote par correspondance, donc n'oubliez pas de transmettre votre bulletin de vote dans l'enveloppe jointe, le quorum devant être atteint pour valider notamment les nouveaux statuts.

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 20 juin de 14h00 à 15h00
- A Sablé, le vendredi 14 juin à 13h30 ou 16h30

A Château du Loir, grâce à la présence d'un nouveau bénévole, nous avons pris contact avec la coordinatrice de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle. L'UNAFAM sera présentée aux professionnels de santé le 11 juin en présence de journalistes. Une première permanence d'accueil aura lieu le vendredi 14 juin.

Groupe 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 contactées avant chaque séance.

- **Groupes de parole parents Le Mans :**
2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 52, rue Chanzy Le Mans.
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 8 juin 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
21 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin
avec une psychologue le 5 juillet

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

Programme de formations UNAFAM de la Sarthe

Journée d'information sur les troubles psychiques

Cette journée permet de mieux appréhender les troubles psychiques (manifestations, prises en charge, structures...) tout en échangeant avec des personnes vivants ces mêmes difficultés.

Date : Samedi 7 septembre 2024

Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux

Cette journée permet de mieux connaître les troubles anxieux et les comportements à privilégier en tant qu'aidant, pour soutenir votre proche tout en vous préservant.

Date : Samedi 28 septembre 2024

Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires

Un jour et demi pour apprendre à mieux repérer les symptômes et ajuster son comportement

Date : Vendredi 4 octobre après-midi et Samedi 5 octobre 2024

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 30 novembre, samedi 7 décembre et dimanche 8 décembre 2024

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

Cette formation a pour objectif d'apporter des informations pratiques (savoir-être et savoir-faire) aux proches de personnes souffrant de schizophrénie afin qu'ils puissent mieux les accompagner dans la durée et se préserver.

Date : Une nouvelle date sera programmée en fin d'année

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).

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

Samedi 4 mai : 3ème journée de la Solidarité au Mans

Toutes les associations du Mans étaient à l'honneur ce samedi 4 mai pour mettre en avant leurs actions et leurs projets solidaires.



Notre stand Unafam



Signature de la charte

Notre délégué a, ce jour-là, signé la **charte de la solidarité**, accompagné de **Yves Calippe**, élu à la Solidarité. Malgré la pluie, nous avons pu accueillir et échanger avec de nombreuses personnes dans notre stand.

Enregistrement RCF le 14 mai

Pascal Boucherie accompagné d'un bénévole a reçu Agnès Millot, journaliste de **RCF** dans nos locaux.

Elle a fait un reportage sur notre délégation et ses actions. Une émission en studio avec l'association **la Banque Alimentaire** a ensuite été enregistrée.



Agnès Millot avec Pascal Boucherie

Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2024

Plusieurs réunions ont déjà réuni de nombreux acteurs de ces journées qui auront lieu du 7 au 20 octobre avec pour thème « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

Ces SISM seront présentées courant juin dans plusieurs villes de la Sarthe : Le Mans, Allonnes, La Flèche, Mamers.

Le **parrain** de cette édition SISM 2024 sera **M. Mohamed SERBOUTI**.

Cet athlète sarthois au palmarès reconnu est très sensible et engagé dans des actions de déstigmatisation du handicap. Il est vice-président d'un club d'athlétisme partenaire de l'association « **lames de joie** » (qui équipe de lames de carbone les enfants amputés).

Il nous fera ainsi l'honneur de sa présence le samedi 5 octobre prochain lors de l'évènement inaugural qui aura lieu dans l'enceinte de l'EPSM.

L'UNAFAM organise par ailleurs un **ciné-débat** aux Cinéastes le jeudi 10 octobre à 20h. Sera projeté le 3ème volet de Nicolas Philibert : « **La machine à écrire et autres tracés** ».

Un programme complet de ces SISM vous sera communiqué prochainement.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Rencontre de Pascal Boucherie et Catherine Martin avec une équipe ministérielle le 14 mai

Trois personnes étaient présentes pour faire un état des lieux de l'EPSM. Ils reviendront 2 jours en juin. Une question s'est posée : « *Pourquoi autant de patients arrivent aux urgences du CHM sous contrainte par rapport à d'autres régions ? Et qui prend la décision de la contrainte ?* »

Projet de création d'une association pour les jeunes de 15 à 30 ans

Un **groupe de parents et frères et sœurs** s'est réuni, ainsi que des **jeunes en souffrance** (de 15 ans à 30-35 ans) pour y réfléchir. 19 personnes étaient présentes. Une première rencontre a eu lieu le 24 février pour échanger sur la mise en place d'un **lieu spécifique Jeunes** (18 jeunes et 17 parents) pour leur permettre de **rompre l'isolement, retrouver une vie sociale**. Depuis, des jeunes se retrouvent régulièrement pour différentes activités (bowling, jeux de société, marche,...).

L'Assemblée Générale Constitutive de l'Association « **La Fine Equipe** » a eu lieu le 27 mai, au cours de laquelle ont été validés les statuts. Il a été procédé à l'élection du conseil d'administration et du bureau. La coprésidence est assurée par deux jeunes et un parent, les co-secrétaires et co-trésoriers sont des parents.

L'**UNAFAM** de la Sarthe y sera représenté en tant que Personne Morale par son délégué, Pascal Boucherie.

Une rencontre, pour les familles et jeunes qui voudraient en savoir plus, est prévue le 1er juin à 10 heures dans les locaux de l'UNAFAM au 52 rue Chanzy au Mans.

L'hôpital : Lieu de Santé Sans Tabac

Catherine Martin, notre déléguée UNAFAM adjointe, et présidente de la Commission des Usagers de l'EPSM d'Allonnes signera une charte le vendredi 31 mai. Un forum aura lieu ce jour-là et nous tiendrons un stand. Il est proposé systématiquement aux patients des substituts à la nicotine. Il y aura des lieux dédiés pour fumer. Le tabac diminue d'au moins 50% l'efficacité des neuroleptiques. Cela dit, Il faudrait sortir les patients de leur désœuvrement afin de les aider à renoncer à leur addiction.

Prochaine réunion mensuelle des familles le 5 Juin

avec l'intervention de l'équipe du Pôle Addictologie de l'EPSM

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS