

Flash n°6 de Juin 2023

Bonjour à toutes et à tous,

L'UNAFAM continue d'agir ! Un 4e Baromètre vient d'être réalisé qui révélera le quotidien des familles et personnes concernées par les troubles et le handicap psychiques. Une attention toute particulière a été portée sur l'effectivité des droits, question bien trop souvent oubliée dans les prises de parole des politiques.

Au niveau de la délégation de la Sarthe nous continuons notre travail de sensibilisation et de déstigmatisation auprès de différents publics.

En retour de notre récente intervention dans leurs classes de première, voici quelques commentaires de jeunes du lycée Touchard Washington du Mans :

« J'ai bien aimé cette intervention car je suis passé par certaines choses soulevées. J'ai également un frère bipolaire. Je me suis reconnu dans certaines situations et cela m'a apporté plus de connaissances sur le sujet. »

« La séance m'a permis de savoir qu'il fallait beaucoup plus faire attention à sa santé mentale. J'ai beaucoup aimé le fait qu'on prenne du temps pour parler de ce sujet. C'est bien car on voit qu'on n'est pas seul à être dans certaines situations. »

« L'intervention m'a permis de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale. De mieux pouvoir comprendre les personnes qui souffrent mentalement et comment réagir pour les aider. »

« L'intervention m'a donné l'envie de devenir plus bienveillant envers les autres et de comprendre les différences de chacun. »

Nous vous donnons rendez-vous pour la réunion mensuelle du **mercredi 6 septembre à 17 h 30** au pôle associatif Guy MOQUET avenue GRECO au MANS.

Nous fêterons les 60 ans de notre association UNAFAM.

A cette occasion, un documentaire de 50 minutes relatant l'historique de l'UNAFAM, réalisé par des étudiants en Master d'histoire, sera projeté en présence de leur professeur. Nous terminerons la soirée autour du verre de l'amitié, préparé par des personnes en situation de handicap, travaillant à l'ESAT « les PRAIRIES »

Nous souhaitons de bonnes vacances à chacun de vous et à vos proches.

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 Sablé, le vendredi 8 septembre à 13h ou 16h30.
- A la Ferté Bernard, le 17 août de 14h à 17h.

Groupes de parole d'Aidants et groupe de parole d'Usagers

En présence d'un psychologue et d'une bénévole

- **Groupe de parole parents Sud Sarthe à Sablé** : salle municipale, ancienne école de Gâtines.
Vendredi 8 Septembre de 14h30 à 16h30.
- **Groupe de parole Conjointes et enfants de personnes en souffrance psychique** : 52, rue Chanzy Le Mans.
Lundi de 18h à 20h.
La date sera communiquée aux participants.
- **Groupe d'entraide de parents** : 52, rue Chanzy Le Mans.
Mardi 18 Juillet à 15h
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.
- **Groupe de parole parents Le Mans** : **complet**
- **Groupe de parole de Parents de jeunes et adolescents** : **complet**
Un nouveau groupe sera envisagé à la rentrée en fonction du nombre de personnes intéressées.

Nouveau : café-rencontre le samedi 8 juillet de 10h à 12h

Ce café rencontre est nouvellement organisé pour permettre un échange entre les nouvelles personnes accueillies. Il sera animé par deux bénévoles.

Ce sera pour ces personnes l'occasion de revenir sur des points de leur accueil qui restent encore à préciser.

Groupe de parole « Vie Psychique et citoyenneté » pour les personnes avec une fragilité psychique

De 14h30 à 16h, dans les locaux de l'ADGESTI

au 21, rue Albert Einstein à La Chapelle Saint Aubin

7 juillet, 25 août, 22 septembre autour d'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

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

« Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » samedi 1er juillet

Atelier d'entraide Prospect samedi 11 novembre, samedi 18 et dimanche 19 novembre

Module e-learning intitulé « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux »

Selon la Haute Autorité de Santé, 15% des adultes de 18 à 65 ans souffrent chaque année de troubles anxieux. Ils se manifestent sous la forme de TOC, de phobies, d'anxiété sociale, d'anxiété généralisée... qui peuvent rendre la vie quotidienne ingérable, entraînant repli social et handicap.

Face à ces troubles, l'entourage se sent très souvent démuni. L'UNAFAM vous propose ce module dont les objectifs sont triples :

- 1. Acquérir des connaissances sur les différents troubles anxieux et leurs manifestations
- 2. Identifier les pistes thérapeutiques qui peuvent être proposées aux personnes qui en souffrent
- 3. Identifier les pistes d'accompagnement qui peuvent faciliter le positionnement des proches qui les entourent.

Ce module e-learning est accessible gratuitement sur la plateforme de formation www.formaidants.fr Il est à réaliser en autonomie, à votre rythme.

DESTIGMATISATION

Arrivée d'une étape de la Psycyclette à Marolles Les Braults le 14 juin

Les psycyclistes arrivaient d'Argentan ce jour-là après 75km sous une forte chaleur. Ils étaient heureux de notre accueil dans le parc ombragé de la mairie de Marolles.

Des adhérents des Gems du Mans, de Mamers et de la Ferté Bernard s'étaient déplacés pour venir les encourager. Nous avons chanté une chanson spécialement écrite à leur attention.



Passage de la Psycyclette

Le samedi 17 juin, participation au comice de St Michel de Chavaignes

L'Unafam était présent sur un stand. Il s'agissait pour les bénévoles de notre association d'être présents dans le monde rural, auprès de populations fragilisées par les difficultés économiques et écologiques. Les échanges ont été très riches et les témoignages de situation nombreux.



Le stand de l'UNAFAM Sarthe lors du comice

Sensibilisation à la psychiatrie pour les travailleurs sociaux de la ville du Mans

A l'initiative de l'Agence Territoriale en Santé, cette formation a eu lieu au Mans pour la seconde fois en juin à la maison pour tous Jean Moulin. Les participants ont pu prendre contact avec les Gemmeurs de la ville du Mans. L'une de nos bénévoles a pu témoigner au sujet de notre association et de son action.

Le 22 juin, action de sensibilisation en communauté de communes

À la suite de la rencontre du 1er mars avec le maire d'Ardenay sur Sarthe et Chantal BUIIN maire de Tresson, l'UNAFAM s'est présentée à tous les élus de cette communauté de communes le 22 juin. Occasion de promouvoir la santé mentale dans les territoires et de faire connaître les actions de l'UNAFAM.

Soirée Psychodon à l'Olympia le mardi 11 juillet sur la Chaine C8

Le mardi 11 juillet aura eu lieu la 5ème édition du Psychodon. De nombreux artistes chanteront pour la santé mentale.

SISM du 7 au 22 octobre 2023 : « À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit »

Le programme de cette nouvelle édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale continue de s'affiner, avec en particulier une journée inaugurale le samedi 7 octobre dès 14h, au cours de laquelle l'UNAFAM tiendra un stand et une exposition de photos devant la cafétaria de l'EPSM, sur le lieu de départ et d'arrivée d'une marche et d'une course d'orientation sur le site de l'EPSM.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Le 8 juin, 22ème journée des soins au Centre Hospitalier du Mans

L'association UNAFAM était présente avec son stand dans les locaux de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers. Cette journée réservée aux professionnels du Centre Hospitalier du Mans et de l'Etablissement Public de Santé Mentale d'Allonnes avait pour but de promouvoir les projets de santé sur le territoire sarthois, les travaux, les réalisations, les savoirs et les expériences des différentes unités de soins.

Conseils locaux en Santé Mentale en Sarthe, Val de Sarthe/ Loué-Brûlon-Noyen

Les réunions se poursuivent pour faire le point sur les actions retenues, leurs objectifs, les porteurs de l'action et les potentielles sources de financement.

Le travail est organisé autour de 4 groupes de travail.

- Prévention et promotion de la santé et santé environnementale (santé environnementale, activité physique et alimentation)
- Accès aux soins (offre de santé de proximité et accompagnement de l'installation de nouveaux professionnels de santé)
- Parcours personnes vulnérables (personnes âgées et en situation de handicap)
- Santé mentale et addictions

Bibliothèque de notre délégation : de nouveaux livres à la disposition de nos adhérents

« Se Rétablir » une enquête sur le rétablissement en santé mentale. Lisa MANDEL

« Soyez Réhab » guide pratique de réhabilitation psychosociale. Nicolas RAINTEAU

« Le trouble BORDERLINE expliqué aux proches » Dr Deborah DUCASSE- Véronique BRAND ARPON

« Suicide : comprendre, repérer et agir » Pierre VANDEL

« En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale » Astrid CHEVANCE

« Bien manger pour ne plus déprimer » Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau. Dr Guillaume FOND