

L'ÉDITO



Chers adhérents, partenaires, bénévoles et salariées,

Au lendemain de l'Assemblée Générale de l'UNAFAM, nous sommes heureux d'avoir pu saluer chaleureusement Marie-jeanne RICHARD pour son parcours et ses six années de mandat de Présidence. Elle a largement participé à accroître la notoriété de notre Association tout en priorisant notre action auprès des familles qui accompagnent un proche vivant avec un trouble psychique.

Nous accueillons avec confiance notre nouvelle Présidente, Emmanuelle REMOND, qui a exprimé son souhait, entre autres, de poursuivre la mise en œuvre du Plan stratégique 2023-2028. Nous aurons le plaisir de la recevoir lors de notre Copil Région de décembre prochain.

Cette lettre régionale fait le point sur l'actualité des délégations départementales durant ces derniers mois et nos projets à venir mais je souhaitais mettre aussi en lumière ces nouveaux bénévoles qui nous ont rejoints depuis le début de l'année 2024 et celles et ceux qui, eux-mêmes concernés par un trouble psychique ont souhaité devenir bénévoles à l'Unafam. Nous nous réjouissons de leur présence car nous avons grand besoin de leur engagement précieux pour faire face au besoin d'accompagnement des familles concernées qui ne cesse de croître dans un contexte de dégradation de la santé mentale, notamment chez les jeunes.

Une de nos actions prioritaires dans les mois à venir sera de communiquer sur l'intérêt et les bénéfices avérés du bénévolat à l'UNAFAM, largement illustrés par la constance et la fidélité de celles et ceux qui exercent leurs missions au service de leurs pairs depuis de longues années.

Le contexte social que nous vivons, nous oblige à être plus que jamais présents auprès des familles tout en collaborant avec les associations d'usagers et les usagers eux-mêmes qui prennent la parole et qui apportent leur savoir expérientiel, enrichissant ainsi le contenu de nos missions. Leur présence dans les instances de démocratie sanitaire des territoires est indispensable pour améliorer la protection des droits des personnes vivant avec un trouble psychique et que le handicap psychique ne soit plus invisible.

A chacun d'entre vous, je souhaite un bel été, un moment où l'on fait un pas de côté pour profiter un peu de ce que la vie peut nous offrir d'agréable et de ressourçant.

Sincèrement

Martine Dos Santos
Déléguée Régionale



Délégation de la Nouvelle-Aquitaine
3 Rempart de l'Est 16000 Angoulême
05 45 95 30 38 / 07 69 58 87 41
nouvelle-aquitaine@unafam.org
www.unafam.org/nouvelle-aquitaine

LE SOMMAIRE

- L'édito (p.1)
- L'agenda (p.1)
- "En voiture Pysmone" (p.2-3)
- Psycyclette 2024 (p.3)
- Les brèves (p.4)

L'AGENDA

Le samedi 31 août à Collonges-la-Rouge (19) journée interdépartementales Grand-Limousin pour les adhérents et bénévoles des délégations 19-23-24 et 87. (Voir en page 4).

Les cafés rencontres de Saintes, les samedis 11/09 et 23/10 de 17h à 19h à la Boulangerie Feuillette. Infos : 06 20 97 40 38. Reprise des cafés rencontres de La Rochelle, les samedis 14h30-17h30 à partir de septembre. Infos : 05 46 00 41 54 / 17@unafam.org

Du 07 au 20 octobre 2024 : SISM 2024. Consultez le programme de nos délégations sur notre page Facebook et notre site Internet www.unafam.org

« EN VOITURE PSYMONÉ », LE PETIT BOLIDE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE POURSUIT SA ROUTE ET FAIT DES PETITS

« En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale », est revenu sur les routes des Deux-Sèvres du 13 au 24 mai 2024. Un projet né en 2022, qui aujourd'hui se développe dans les territoires.

Créé en 2022 à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) par l'UNAFAM 79 en partenariat avec de nombreux acteurs, qui aurait prédit que « Psymone », - du nom de ce petit camion aménagé sillonnant les routes pour sensibiliser le grand public à la santé mentale et aux troubles psychiques - 2 ans plus tard, en serait à sa 3e édition ?

A l'origine, le constat était assez simple : 1 personne sur 4 sera confrontée au cours de sa vie à des troubles psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, troubles anxieux, dépression...). Et la santé mentale, elle, nous concerne tous et fluctue au cours de notre vie : qui ne s'est pas déjà senti euphorique ou au contraire totalement déprimé ?

Alors pour capter ce fameux « grand public », concerné de près ou de loin, ces personnes qui ne connaissent pas l'Unafam, ni les ressources existantes près de chez elles, rien de mieux que de se rendre là où elles sont : aussi bien dans les grandes villes que dans les zones plus reculées.

Après une première édition réussie en 2022 et une édition « express » sur 3 jours pendant les SISM en 2023, « En voiture Psymone » a repris la route en mai dernier (sans pour autant éviter une météo capricieuse...). Ce qui n'était qu'un projet local se pérennise et s'étoffe d'année en année.

Les jeunes : un nouveau public à toucher

Le concept reste le même : sensibiliser le grand public à la santé mentale, stopper les préjugés et informer sur les aides à solliciter. Le camion, spécialement aménagé, s'est rendu dans 10 communes et 13 lieux différents sur 2 semaines.

L'équipe d'animation sur chaque étape est composée de bénévoles de l'Unafam, de professionnels de santé et du médico-social, et des personnes vivant avec une maladie psychique (ce sont d'ailleurs les adhérents des Groupes d'Entraide Mutuelle qui ont trouvé le nom de Psymone !).

Le public ciblé, lui, a légèrement changé. Compte tenu de la dégradation de la santé mentale des jeunes depuis 2020[1], en plus d'échanger avec le grand public en se rendant sur les marchés et places publiques, « Psymone » est allé à la rencontre des lycéens, étudiants en MFR, professionnels en chantier d'insertion...

Et pour se faire, s'est entouré de nouveaux partenaires : UnisCité (jeunes en service civique), 3114 (numéro national de prévention du suicide), Vigilans Poitou-Charentes...

Les animations proposées se sont aussi multipliées pour parler à ce public plus jeune mais très concerné et impliqué lors des différentes étapes : quiz par QR code, roue de la santé mentale, arbre aux idées reçues remanié...

[1] Source Santé Publique France



Avec des jeunes de la MFR-CFA du marais poitevin à Sansais (Photo Anaïs Delaune REHAB, CH Niort)



A la clôture à Melle en présence de la directrice de l'ARS79 et de notre déléguée régionale. (Photo Unafam)

Une page Instagram a également été créée pour toucher ce public, faire connaître plus largement l'Unafam et ses partenaires et faire vivre Psymone en-dehors de la tournée [2].

Le bilan ? 430 questionnaires diffusés, une centaine de personnes impliquées sur le terrain (bénévoles de l'Unafam, partenaires, personnes concernées) et les prémices de partenariats avec certaines établissements pour des sensibilisations à venir sur le reste de l'année auprès des plus jeunes.

L'implication des acteurs en amont et pendant la tournée ont permis à Psymone de se dérouler au mieux.

Plus largement, Psymone permet une interconnaissance des partenaires, utile pour le futur et le travail de fond réalisé par l'Unafam au quotidien.

« En voiture Psymone » s'exporte dans les départements voisins

Un concept inédit et solide, un nom accrocheur et le bouche-à-oreille fonctionne : « Psymone » s'exporte, soit sous des noms différents (Psytruck en Haute-Vienne, Facility Bus dans la Creuse), soit il est repris tel quel, comme ce sera le cas dans la Vienne en octobre 2024.

Face à ce développement hors des Deux-Sèvres et l'arrivée de nouveaux partenaires, une charte comprenant les principes partagés a été élaborée cette année. Les objectifs ? Garantir le bon déroulement et le respect des valeurs diffusées par « En voiture Psymone », mais aussi décrire la méthodologie pour déployer cet événement.

« Psymone », bientôt star (inter)nationale ?

Christina Chiron
CCD Poitou-Charentes

[2] Compte Instagram : @En_voiture_Psymone

Les partenaires de Psymone

Un événement qui ne pourrait avoir lieu sans le soutien de l'Agence Régionale de Santé, Apivia Macif et de la CPAM des Deux-Sèvres.

En partenariat avec le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM), Niort Agglo, l'Agglo 2B, les hôpitaux de Niort et du Nord Deux-Sèvres, l'UDAF 79, l'ADAPEI 79, Tremplin Messidor, le CIAS du Thouarsais, les mairies de Thouars et Bressuire, Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine, Unis Cité, Appui & Vous 79, le 3114, Vigilans Poitou-Charentes, les Groupes d'entraide Mutuelle du département (Au fil de la Mosaïque, Espoir et Vie, Vent de l'Espoir, GEM l'Avenir, Echap'à Thouars) et Radio Pinpon.

PSYCYCLETTE 2024 - LE PARCOURS EN NOUVELLE-AQUITAINE

Pour sa 10ème édition, la Psycyclette est de retour en Nouvelle-Aquitaine. Cette randonnée cyclotouristique organisée par l'Unafam de 1 200 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre. Comme dans la vie ! Habituellement programmée en juin, Jeux Olympiques oblige, l'organisation a dû être décalée du 09 au 16 septembre 2024.

Une 100aine de « psycyclistes » (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l'Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées. Témoigner autrement pour briser les tabous et les préjugés sur les maladies psychiques. Venez à leur rencontre lors de leur passage en Nouvelle-Aquitaine.

Le départ de Psycyclette 2024 sera donné le 9 septembre à 9h30 depuis le Centre hospitalier Charles Perrens à Bordeaux, en présence de la direction de l'hôpital et de l'élue de la ville en charge de la santé. La police municipale accompagnera le peloton jusqu'à la sortie de l'agglomération bordelaise. Une équipe de 5 patients et 3 encadrants du C. Perrens participera à Psycyclette. Sur l'étape qui conduira les cyclistes à Le Teich après 110 km, des pauses seront ménagées à St-Médard-en-Jalles, Le Temple, Le Porge Océan, et Andernos les Bains.

Le 10 septembre, Psycyclette parcourra le nord des Landes en passant à Biscarosse plage puis Biscarosse ville, avant de gagner Parentis en Born où les psycyclistes rencontreront les deux CMP/CATTP adulte et adolescent. La ville étape sera Mimizan où est prévue une réception en mairie avec prise de parole et échanges avec les élus et les invités de l'UNAFAM 40. Le lendemain, 11 septembre, la troisième étape ralliera sur 108 km Mimizan à Cassen. Une halte importante aura lieu à Saint-Paul-Lès-Dax, au Lac Christus en présence des élus de la ville, du GEM de Saint-Paul et de représentants du Centre hospitalier de Dax-Côte d'Argent.

Le 12 septembre, Psycyclette quittera la Chalosse pour entrer dans les Pyrénées-Atlantiques. Une étape de 88 km conduira les psycyclistes dans la ville capitale du Béarn : Pau. Sensible aux valeurs de partage et d'entraide que véhicule Psycyclette, la municipalité mettra sa police municipale au service de la caravane

pour la conduire jusqu'à la place royale et la mairie. Arrivée prévue vers 15h30. Une réception conviviale organisée par la mairie permettra des échanges entre participants, élus, usagers de la psychiatrie, partenaires locaux de l'UNAFAM et représentants du Centre hospitalier des Pyrénées et du Centre de soins La Nouvelle Aquitaine, tous invités par l'UNAFAM 64.

Nous reviendrons sur cette 10ème édition dans notre prochaine lettre régionale.



Aidez-nous à financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes » sur la page de financement participatif Psycyclette 2024: :

<https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2411>

Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, 50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !

La Psycyclette fait aussi son tour en Charente-Maritime (17)

Psycyclette c'est aussi un tour de Charente-Maritime à vélo organisé par le GCSM17 en partenariat avec la délégation Unafam 17 pendant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 07 au 18 octobre 2024.

Au programme, 11 étapes relieront les CLS/CLSM de Charente-Maritime existant ou à venir. Rejoignez-les pour un bout d'étape, une ou plusieurs étapes suivant vos possibilités ! C'est avant tout le plaisir de randonner ensemble, de se rencontrer et de partager un moment unique de découvertes. Inscription obligatoire (date limite le 20 septembre 2024).

Infos et inscription : secretariat-gcsm17@gh-saintesangely.fr / 05 46 95 16 67 (lundi et vendredi uniquement)

unafam
NATIONAL DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
ÂGÉES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Kilomètre après kilomètre
faisons reculer les préjugés

PSYCYCLETTE #10
9-16 septembre 2024

2 PARCOURS
8 jours / 1200 km
15 villes traversées

Renseignements
www.unafam.o

Détail de l'affiche Psycyclette 2024

LA DÉLÉGUÉE DÉPARTEMENTALE UNAFAM 64 DÉCORÉE DE L'ORDRE NATIONAL DU MÉRITE

Le samedi 16 mars 2024, à Auterrive, la déléguée départementale Unafam 64, Emmanuelle Saint-Macary a reçu la médaille de chevalier de l'Ordre national du Mérite, des mains du Général François Lecointre grand chancelier de la Légion d'honneur et chancelier de l'ordre national du Mérite. Une distinction pour saluer son engagement en tant que Déléguée Départementale depuis 2018. Une décoration qui honore également la délégation Unafam 64 et son équipe de 40 bénévoles répartis du pays Basque au Béarn. Félicitations et merci à Emmanuelle pour son engagement à l'Unafam pour accueillir et redonner espoir aux familles et améliorer la vie de leurs proches.



Emmanuelle St Macary décorée par le Général François Lecointre

NOMINATIONS

Après une longue période sans délégué nous avons le plaisir d'avoir à nouveaux des délégués départementaux en Gironde et dans les Landes. Lors du Conseil d'Administration du juin ont été nommés délégués Messieurs Jean-Luc Pouthiers (Gironde) et Philippe Brouant (Landes). Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement ainsi que leurs adjoints : Mme Dahbia Thalen (33) et M. Christian Coquempot (33).

Nous remercions également Josph Couason, adjoint à la déléguée Dordogne, pour le soutien qu'il a apporté à la délégation avant son départ en septembre pour une autre région.

JOURNÉE INTERDÉPARTEMENTALE 2024

Après le succès de la journée interdépartementale à Bussière-Gallant (87) en 2022, les différentes délégations départementales du "Grand Limousin" renouvellent ce temps d'échanges, de convivialité et de répit, le samedi 31 août 2024 à Collonges-la-Rouge (19).

Cette journée est réservée aux adhérents et bénévoles de l'UNAFAM 19-23-24 et 87, qui peuvent venir seuls ou accompagnés de leurs proches, également bienvenus.

La matinée sera consacrée à un temps d'échanges avec différents intervenants sur le thème de l'hygiène de vie. Après un pique-nique partagé façon auberge espagnole, une visite commentée par le Maire de Collonges-la-Rouge sera proposée aux participants pour conclure la journée.

Journée gratuite **sur inscription** (nombre de place limité). Infos et inscriptions : blandine.delhoume@unafam.org

LES FORMATIONS POUR LES AIDANTS

« **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 21 septembre à Bressuire (79) et le samedi 05 octobre à La Rochelle (17).**

« **Journées "adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires** ». Cette formation a pour objectif de permettre aux proches de personnes vivant avec des troubles bipolaires de mieux comprendre les troubles et de mettre en place une communication adaptée afin de faire face un peu plus sereinement aux conséquences de la maladie, d'améliorer la relation et de se préserver. **Du vendredi 04 (après-midi) au samedi 05 octobre à Pau (64), du mercredi 16 (A-M) au jeudi 17 octobre à Brive (19) et du vendredi 22 (A-M) au samedi 23 novembre à La Rochelle (17).**

« **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. **Le samedi 19 octobre à Biarritz (64).**

« **Journée d'information sur la dépression résistante** ». Cette journée s'adresse aux proches de personnes souffrant de dépression et a pour objectif de permettre de trouver des explications sur cette forme particulière qu'est la dépression sévère et résistante ainsi que des informations pour pouvoir aider au mieux leurs proches et se préserver. **Limoges en octobre ou novembre (date à déterminer).**

« **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. **Du vendredi 13 au samedi 15 septembre à La Rochelle (17), les samedis 23 et 30 novembre et le dimanche 01 décembre à Marmande (47).**

« **Journée après-Prospect** » pour les personnes qui ont suivi un atelier d'entraide Prospect. **Le samedi 12 octobre à Poitiers (86).**

Participation gratuite mais **inscription obligatoire auprès de la délégation organisatrice** : **Unafam 17** : 05 46 00 41 54 / **Unafam 19** : 06 41 50 78 28 / **Unafam 47** : 06 71 63 35 83 / **Unafam 64** : 05 40 39 59 07 / **Unafam 79** : 05 49 78 27 35 / **Unafam 86** : 06 85 19 29 65 / **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](#).

Directrice de la publication : Martine Dos Santos.

Contributrices : Christina Chiron, Martine Dos Santos, Marie-Pierre Guitard, Michel Lacan et Dominique Letamendia.

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

