



Chers Adhérents,

Après deux mandats de 3 ans effectués en tant que Déléguée Départementale à votre service, le temps est venu, pour moi, de passer la main.

J'ai beaucoup appris, ces dernières années, en vous représentant dans les différentes instances.

Grâce au Projet Territorial de Santé Mentale, j'ai amélioré ma connaissance du système de soin et rencontré différents acteurs ; ce qui m'a permis de constater les avancées dans ce domaine :

- Equipes mobiles
- Créations de GEM
- Collaboration entre acteurs
- Echanges avec la Belgique...

Ma participation au Conseil territorial de santé m'a fait découvrir un monde plus politique et décisionnel.

Au niveau régional et national, les rencontres et les formations m'ont permis d'évoluer et d'approfondir les problématiques de santé mentale.

Ce que j'ai particulièrement apprécié a été mon rôle d'accueillante car ces premiers contacts sont essentiels pour les familles en détresse et pour notre association.

Un regret cependant : ne pas avoir réussi à fédérer plus de bénévoles sur le territoire de la Marne.

Je garderai néanmoins, avant tout, le plaisir d'avoir rencontré une multitude de personnes, d'horizons différents qui partagent, tout comme moi, les valeurs essentielles de l'UNAFAM (engagement, respect, solidarité, et...).

La grande cause nationale de santé mentale en 2025 sera, pour vous, l'occasion de vous investir dans les différentes actions à mettre en place.

Bien amicalement.

*Marie-Thérèse.*

## Exposition au chemin vert



Une fois encore, l'exposition « toi, moi, nous #2 », au chemin vert à Reims, a remporté un vif succès. Je vous laisse découvrir le message que **Horia SAÏDI**, Direction de la Culture et des Patrimoines, Maison Commune du Chemin Vert, nous a adressé :

« Nous sommes ravis de vous avoir accueillis et des belles œuvres de votre exposition. Nous avons pu totaliser un passage de 193 personnes qui ont vu vos œuvres et 36 lors du vernissage. Bravo ! Lors de votre dernier échange avec Vincent MARCOUP, vous aviez en effet évoqué l'idée d'échelonner votre exposition au rythme d'une biennale, nous en prenons note.

Vous aviez également évoqué la possibilité de poursuivre votre activité de peinture à la MCCV sur un créneau par semaine à déterminer ensemble. Si c'est encore d'actualité ou en réflexion pour vous, nous pourrions prévoir un rendez-vous courant mai 2025 afin d'organiser votre installation. Dans ce cas reprenez contact avec nous courant mars prochain ».

## Séance de QI QONG

Une séance de qi qong a été organisée, avec succès, par l'Unafam au CafeGEM.



## Soirée débat....



Retrouvez une illustration de la soirée débat sur le livre de Mathieu Bellahsem "abolir la contention", en la présence de l'auteur et avec l'intervention d'Adrien Beorchia .

## Salon des associations 2024

Le salon des associations 2024 a eu lieu les 7 et 8 septembre 2024 au parc des expositions de Reims.

Joelle, Christian, Philippe, Agnès, Armelle et Anne ont répondu présents pour accueillir les visiteurs et répondre aux différentes questions.

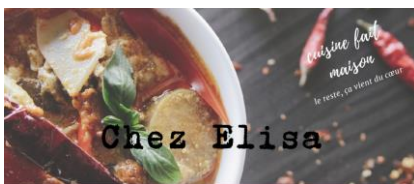
## N'oublions pas nos sorties conviviales

Châteaux  
forts de  
Sedan @  
Bouillon

22 juin 2024 : direction les Ardennes & la Belgique avec la visite des châteaux forts de Sedan & Bouillon. Retrouvez en images ces bons moments passés ensemble.



La  
Guinguette  
Reims  
29 août  
2024



## Les délices d'Elisa, un restaurant à découvrir...

Le restaurant de l'Esat Elisa vous sert tous les midis de la semaine une excellente cuisine à base de produits frais (dont végétarienne et sans gluten) à un rapport qualité/prix compétitif.

La salle est agréable, vaste et lumineuse et le service impeccable.

Ce restaurant accueille les particuliers et les groupes, qui peuvent également louer une salle de réunion.

Vous pouvez consulter le menu de la semaine sur son facebook "ESAT ELISA 51 »

*Lysiane*

Un exemple de menu



**MENU DE LA SEMAINE  
DU 27 AU 1 DÉCEMBRE**

notre rôti  
bacon burger  
est servi tous  
les jours

**PLATS DU JOUR**

**LUNDI** - Poulet basquaise au piment d'espelette, riz jaune

**MARDI** - Puchero (boeuf haché, chorizo et pois chiche, pommes de terre)

**MERCREDI** - Sausisse lentilles et pommes de terre

**JEUDI** - Sauté d'agneau au curry, légumes couscous

**VENDREDI** - Quenelle de brochet sauce bisquée, gratin de courgettes et pommes de terre

**Pour recevoir nos menus, c'est ici**



Tous nos plats sont susceptibles d'être modifiés selon l'arrivage et la disponibilité des produits frais



Faites connaissance avec  
Tatiana

Bienvenue  
Tatiana !

Bonjour à tous !

Depuis le 17 septembre 2024, j'occupe le poste de chargée de coordination et de développement pour la Champagne-Ardenne.

En quelques mots, j'ai 30 ans et j'ai travaillé auparavant au sein de différentes collectivités dans les domaines de la vie associative et culturelle. Une de mes grandes passions est de contribuer à des projets qui enrichissent la vie des autres tout autant que la mienne.

Ma mission consiste à accompagner les délégations des Ardennes, de la Marne, de l'Aube, et de la Haute-Marne dans leurs actions locales, et à renforcer nos liens avec les adhérents, bénévoles et partenaires de la région. J'interviens principalement pour soutenir les équipes dans leurs projets de sensibilisation aux troubles psychiques, mais aussi en apportant mon aide sur le plan logistique et informatique lorsque cela est nécessaire.

En collaboration avec chacun d'entre vous, mon objectif est de valoriser nos actions, de faciliter la mise en réseau des délégations, et de veiller à ce que les familles concernées trouvent écoute, conseils, et soutien.

Je suis ravie de mettre mes compétences au service de cette cause et d'avancer avec vous dans cette belle aventure humaine.

*Tatiana*

*Merci à Anne-Marie CHARLIER et à Agnès BEORCHIA qui ont accepté de nous parler de leurs dernières lectures :*

Notre coin  
lecture....

« **DIALOGUE AVEC MOI-MÊME** » de **POLO TONKA**

« C'est la première fois que j'ai autant ressenti toute la souffrance que nos proches devaient affronter par rapport à ces maladies psychiques.

Et de le citer : « un jour j'écrirai un livre sur ce que j'ai traversé pour dire au monde, l'atrocité de cette guerre de l'intime et pour faire comprendre combien la douleur psychique peut-être aussi intense qu'une torture physique. »

« Qu'il en soit aussi, pour ces familles qui nous épaulent sans toujours nous cerner dans ces terribles traversées, une occasion de comprendre le cœur de notre souffrance ..etc... »

Polo Tonka , réussit par ses exemples de réactions, de comportements dans la vie quotidienne à nous éclairer et à déstigmatiser ces maladies psychiques .

« dire l'invisible douleur de l'incommunicable épreuve. » »

*Anne-Marie*

**LE ROITELET** de Jean-François **BEAUCHEMIN**

**L'auteur, dans ce livre, nous invite à partager son quotidien dans sa relation avec son frère atteint de schizophrénie.**

**Tout en sensibilité, avec délicatesse, il nous relate leur vie dans un village du Québec.**

**Il nous décrit l'attitude compréhensive des proches et le regard bienveillant des voisins, mais aussi la méchanceté de ceux qui ne sont pas confrontés à la maladie psychique.**

**En lisant ce livre, j'ai retrouvé le comportement de mes deux fils inséparables l'un et l'autre.**

**L'auteur nous permet d'entrevoir l'univers de son frère, avec authenticité. Les réflexions de son frère, les descriptions qu'il nous donne, l'approche de la nature, et des animaux, tiennent une place importante dans leur vie.**

*Agnès*

**Un grand merci à tous les contributeurs à ce numéro pour articles, témoignages @ photos.**