



Edito

À l'occasion de cette nouvelle année, j'ai le plaisir de vous présenter, au nom des bénévoles et membres du bureau de l'Unafam 22, nos meilleurs vœux 2026. Puissiez-vous trouver sérénité et apaisement, que nous recherchons tous, trop souvent !

Que cette année, placée à nouveau sous le signe de la «santé mentale, grande cause nationale», puisse répondre plus concrètement à nos attentes que quelques spots publicitaires à la télévision donnant bonne conscience à nos responsables nationaux !

Car, à l'heure du bilan de cette année 2025, force est de constater que ce que nous espérions, ce que nous étions en droit d'attendre de cette année «grande cause nationale», a aussi peu de résultats sur le terrain :

- Que dire à ces familles que nous recevons en accueil, en attente d'un accès aux soins digne de ce nom pour leur enfant, parent ou conjoint ?
- Que dire à ces familles en groupe de parole ou lors des cafés-rencontres, qui espèrent moins de stigmatisation de leurs proches, plus d'aide et de soutien pour elles-mêmes au quotidien ?
- Que dire à ces familles dont le proche adolescent ou adulte n'a pas accès aux soins ou en établissement médico-social, et qui doivent pallier cette pénurie au détriment de leur propre santé physique et mentale ?
- Que dire à ces personnes souffrant de troubles psychiques, seules dans leur logement au mieux, dans la rue au pire ?
- Que dire à ces professionnels de santé, qui ont cru en leur métier et se trouvent en difficulté professionnelle, faute de pouvoir répondre aux différentes sollicitations malgré leur investissement ?
- Que dire à ces policiers, obligés de prendre en charge des personnes en détresse psychique, avec parfois des pronostics vitaux en jeu, alors que ce n'est pas leur mission première ?

Nous pouvons ressentir un sentiment de révolte, d'injustice, qui ne fait qu'empirer lorsque nous apprenons que le Centre Hospitalier de Saint-Jean-de-Dieu a été contraint de fermer récemment des lits pour son service adolescents, que le Centre Hospitalier de Bégard a dû fermer ponctuellement son unité de prise en charge adolescents, que certains jeunes se retrouvent dans le département en service pour adultes ou chez leurs parents, faute de places disponibles, en raison du manque de soignants (médecins pédopsychiatres, entre autres).

Une autre inquiétude concerne la situation financière de notre délégation. Depuis deux ans, nos subventions communales, entre autres, diminuent, et dans le même temps, nous sommes de plus en plus sollicités sur l'ensemble du département, ce qui engendre des frais de remboursement pour nos bénévoles. Chacun a fait l'effort de ne pas demander la totalité de ses remboursements kilométriques, mais cela ne pourra pas durer à moyen terme. Nous espérons que des communes, comme celle de Dinan par exemple, reviendront sur leurs positions de 2025, car pour elles «la santé mentale» n'était pas une priorité en cette année de «grande cause nationale», comme cela nous a été dit.

Pour être clair, si nous n'augmentons pas le nombre de nos adhésions et ne retrouvons pas un niveau de subventions correct, dans moins de deux ans, nous serons amenés à réduire nos activités.

Malgré ces difficultés, gardons espoir afin que cette année 2026 reste dans nos mémoires comme une belle année, celle où nos attentes et nos espoirs pour que nos proches aient tous accès aux soins et soient reconnus en tant que citoyens à part entière, différents, mais tellement riches de leur sensibilité.

Pour cela, n'hésitez pas à nous rejoindre. Plus nous serons nombreux en tant qu'adhérents, plus nos voix seront entendues, et l'Unafam 22 pourra poursuivre son action sur l'ensemble du département !

Bonne année 2026 à toutes et à tous !

Jean-Pierre BETUING - Délégué Départemental



Mad Pride - 2e édition



Pour sa 2e édition, l'association Mad Pride, représentée par sa présidente **Vanessa Lozay**, nous a invités à participer à cette belle journée du samedi 20 septembre, axée sur la déstigmatisation et le lien social. C'est avec grand plaisir que nous avons répondu présents pour tenir un stand place Duguesclin à Saint-Brieuc. Pour privilégier les échanges et éviter la dispersion des stands, nous avons opté pour un stand unique regroupant la MDU de l'AHB, le CMP Maria Estrella et Alcool Assistance Prévention. Comme quoi nos attentes, nos valeurs et

nos espoirs ne sont pas si loin les uns des autres entre professionnels, patients et proches aidants.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir **M. Guihard**, maire de Saint-Brieuc; **Mme Laporte**, conseillère municipale; **M. Perrot**, coordinateur PTSM 22; et **Mme Thomas-Dornemain**, responsable de la cohésion sociale de la ville de Saint-Brieuc.



COLLOQUE REGIONAL

Le vendredi 9 octobre prochain, la délégation Unafam 22 aura le plaisir d'accueillir à Saint-Brieuc, salle du Grand Léon, parc des expositions, notre Colloque Régional Unafam qui se déroule tous les 2 ans.

Thème retenu par le Comité Régional d'organisation:

Pathologies duelles : psychiatrie et addictions
Les patients, les familles et les professionnels à l'épreuve du cloisonnement

Ce thème, hélas trop souvent d'actualité pour nombre d'entre nous, a été choisi car il est très souvent abordé lors des premiers accueils et au sein des Groupes de Parole.

Intervenants prévus:

- Emmanuelle REMOND, Présidente Unafam National
- Maëva MUSSO, présidente de l'Association des Jeunes Psychiatres et Addictologues
- Dr AFTISSE, médecin pathologies duelles, psychiatre et addictologue
- Isabelle TRON, directrice ORS Bretagne
- L'Association Mad Pride

Tarifs:

- 60 € pour les professionnels
- 10 € pour les particuliers
- gratuit pour les adhérents Unafam

Organisation et contact:

Pour l'organisation de cette journée, nous aurons besoin de bénévoles.

N'hésitez pas à nous contacter par mail (22@unafam.org) ou par téléphone (06 26 13 60 41).

Au plaisir de vous rencontrer lors de cette journée pleine de promesses.

1 MAISON DES USAGERS DANS CHAQUE HOPITAL PSYCHIATRIQUE DU 22

Les maisons des usagers offrent un espace d'accès libre, gratuit, anonyme ouvert à tous, usagers, familles, aidants, professionnels ou tout citoyen pour rencontrer les partenaires et associations.

Les associations partenaires offrent une écoute, un soutien, un accompagnement aux usagers et aux proches aidants à la recherche d'informations et de documentation.

L'Unafam 22 aura une permanence mensuelle sur chaque MDU

Vous recevrez par mail les références téléphoniques et jours de permanence.

Adresses :

Ouverture en avril 2023

MDU Bégard – Fondation Bon Sauveur - 1 rue du Bon Sauveur

Ouverture en février 2025

MDU Saint-Brieuc - Centre Maria Estrella - 19 rue Gallois

Ouverture en février 2025

MDU Itinérante – AHB Plouguernevel

CONTENTION

**Pour une psychiatrie sans violence :
 l'Unafam publie un Manifeste pour l'abolition de la
 Contention le 10 juin 2025**



À l'occasion de la réunion du Comité national stratégique santé mentale et psychiatrie, présidé par le ministère de la Santé le 11 juin, et en cette année où la santé mentale est déclarée Grande cause nationale, l'Unafam publie son Manifeste pour l'abolition de la contention en psychiatrie.

Malgré un encadrement légal fixé depuis 2016 pour en limiter l'usage, chaque année, 8 000 personnes sont encore attachées par des sangles sur un lit dans des services hospitaliers psychiatriques, ou immobilisées à l'aide d'une camisole. Or, la contention n'est pas un soin. Elle porte atteinte à la dignité des personnes, fragilise la relation thérapeutique et n'a pas sa place dans une psychiatrie respectueuse des droits humains.

Des alternatives existent. Elles reposent sur l'écoute, la prévention, l'accompagnement et le respect. Plusieurs pays, ainsi que certains services hospitaliers en France, ont déjà démontré qu'un autre modèle est possible.

À travers ce manifeste, l'Unafam appelle à une transformation en profondeur du système psychiatrique, pour améliorer la qualité des soins dans le respect des droits fondamentaux.

Les représentants des usagers nommés par l'Unafam et investis de plus de 1 300 mandats dans les établissements psychiatriques seront mobilisés pour faire connaître ces alternatives et engager le dialogue

Maison des usagers, cela peut tout changer,

Avant, il n'y en avait pas, et elle manquait,

Itinérante, accueillante, aussi elle est,

Sacré défi que de la bien faire fonctionner.

Oublions les problèmes, il faut positiver,

Naguère, nous faisons sans, c'est un temps écoulé.

Date du 18 septembre sur le calendrier,

Et nous voilà réunis pour l'inaugurer,

Symbole que, tous ensemble, on peut améliorer...

Une vie qui dévie et qui cherche son été,

Scrutant, à l'horizon, les nuages enchantés.

Avec les associations qui se sont engagées,

Gérer cette maison devient réalité.

Econduire ne sera pas dans nos petits papiers,

Respect, écoute, échange et aussi renseigner,

Sûr qu'au cœur de la maison, ce sera...l'usager!

Acrostiche de Michel Botrel

Président CDU à l'AHB

Bénévole Unafam

SISM 2025



Cette année-là, lors de la SISM dont le thème était *Pour notre Santé Mentale réparons le lien social*, nous avons, dans la mesure de nos moyens humains, tenté d'être le plus présents possible sur les actions proposées par l'événement.

Actions et participation

- Ciné-débats
- Forums organisés dans tout le département
- Journée porte ouverte dans notre local départemental de Saint-Brieuc

Bilan

- Jolis échanges et rencontres avec d'autres associations partenaires, des professionnels de santé et des personnes souffrant de troubles psychiques.

Moment marquant

- Une jeune femme souffrant de bipolarité est venue à notre rencontre pour solliciter une aide afin de rencontrer sa mère et lui expliquer les difficultés vécues par les personnes bipolaires. Deux jours plus tard, nous avons eu la visite de cette mère.

Décathlon



Dans le cadre de la SISM, la direction du magasin Décathlon de Trégueux nous a proposé de tenir un stand le vendredi 10 octobre à l'entrée du magasin pour présenter nos actions. Cette journée a permis de rencontrer des personnes et, surtout, de mieux faire connaître UNAFAM et de déstigmatiser les troubles psychiques. Nous savons que le sport peut être une action de rétablissement, souvent bénéfique pour les personnes confrontées à des difficultés psychiques.



Un grand merci à **Sylviane, Catherine, Dominique et Joël**, bénévoles présents; à la direction de Décathlon pour sa proposition; et à **Sandra** pour son accueil et sa gentillesse.

Une porte ouverte riche en rencontre



À l'occasion de la SISM (Semaine d'Information sur la Santé Mentale), quelques bénévoles se sont mobilisés pour une porte ouverte dans notre local, rue de Brest, à Saint-Brieuc.

Toute la journée, les visites se sont succédées à un rythme régulier, nous permettant de profiter pleinement de chaque échange. Nous avons échangé avec:

- **la responsable des bibliothèques** de Saint-Brieuc, afin de compléter leur documentation et de déstigmatiser;
- **une dizaine de professionnels** de la Fondation Saint-Jean de Dieu souhaitant mieux connaître nos actions et services;
- **M. Négrier**, Directeur départemental de l'ARS, qui s'est intéressé à nos difficultés;
- **un responsable** de l'Association départementale de Sport Adapté, qui réfléchit à la manière d'entrer en relation avec les personnes atteintes de troubles psychiques pour les amener vers le sport;
- **2 étudiantes en BTS** préparant un exposé sur les maladies psychiques;
- **une adhérente** rennaise dont la fille vit dans le secteur de Saint-Brieuc;
- **Mme Laporte Nadia**, élue à Saint-Brieuc et membre du CLSM,

En raison de la richesse de nos échanges, nous envisagerons probablement de renouveler cette expérience en 2026.

Bibliothèque André-Malraux de Saint-Brieuc Rayon UNAFAM



Dans le cadre de la SISM et de la journée portes ouvertes de l'Unafam, nous avons rencontré les professionnelles de la Bibliothèque André-Malraux de Saint-Brieuc. Nous mettons en place un rayon UNAFAM où vous pourrez trouver nos flyers et notre revue trimestrielle « Un autre regard », riche d'informations sur les maladies psychiques, de témoignages, de reportages et de références de livres disponibles dans les rayons. Merci aux bibliothécaires briochines pour leur belle initiative de déstigmatisation.

Assemblée des Familles 2025



Vendredi 14 novembre 2025, dans notre local rue de Brest, s'est tenue notre assemblée annuelle des Familles.

La participation des adhérents a été supérieure à celle de l'an dernier. Merci à toutes et tous !

Déroulé de l'après-midi :

- Introduction par **Jean-Yves Blandel**, Délégué Régional Unafam Bretagne.
- Bilan des actions 2024 présenté par **Jean-Pierre Bétuing**: investissement de 18 bénévoles pour un équivalent de 2,40 ETP; 403 contacts avec des familles; 24 représentations dans les instances hospitalières et départementales; près de 30 000 km parcourus pour nos déplacements.

- Nos groupes de parole et cafés-rencontres fonctionnent correctement.

- Les objectifs fixés l'an dernier ont été, pour la plupart, atteints.

Perspectives :

- L'objectif principal sera l'organisation du colloque régional Unafam en octobre prochain. Souhaitons qu'il ait le succès à la hauteur de l'investissement de notre délégation.

Thématique et Interventions :

- La question des médicaments
- «Médicaments en psychiatrie» : **Carole Pattey** représente l'Unafam au sein d'une commission de l'ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament) sur la pénurie de médicaments psychotropes sur le territoire.
- «Les différentes familles de médicaments utilisées actuellement en psychiatrie en fonction des pathologies» par **Valérie Pilmann**, infirmière de formation et actuellement cadre de santé attachée à la Direction des Soins, missions transversales sur les parcours de soins au CH St Jean de Dieu.

Un grand merci à Carole et Valérie pour la qualité de leurs interventions, très appréciées par tous.



AHB Plouguernevel
Isabelle Reteux
02 96 57 12 40

Bon Sauveur Bégard
MDU - Sandra Juchereau
02 96 45 37 40

Saint Jean de Dieu Dinan

Franck Bertheleu
02 96 87 18 16
CMP - Accueil
02 96 39 93 81

Lamballe
CMP - Accueil
02 96 31 20 64

Saint-Brieuc
CMP - Accueil
02 96 77 27 17
02 96 77 27 10

En tant qu'adhérent vous avez droit à des permanences spécialisées sur le site de l'Unafam



Assistante Sociale
06 28 61 34 28
2 lundis / mois 09h00-17h00
Consultation juridique
Consultation psychiatrique
01 53 06 30 43

INFORMATION

La journée d'information sur les troubles psychiques dispense un contenu spécifique au département

Actualités
Possibilité de consulter régulièrement notre page internet à partir du site national

<https://www.unafam.org>

Rubrique :
Unafam
près de chez vous

Rendez-vous avec des bénévoles

Eux-mêmes proches de personnes vivant avec des troubles psychiques et formés pour vous aider

- * Secteur Dinan Saint-Malo 07 83 00 60 70
- * Secteur Bégard Lannion Tréguier 07 50 29 37 60
- * Secteur Guingamp Paimpol Callac 06 42 94 94 45
- * Secteur Saint-Brieuc Lamballe 07 74 25 55 49



Bégard : Tous les derniers samedis du mois de 10h à 12h à la maison des Usagers

Saint-Brieuc : Une fois par mois environ 16h00 à 18h00 au 12 rue de Brest

Plouguernevel : diffusion dès réception du planning MDU

Lannion : Lieu et planning à venir



Groupes de parole

Temps de partage, d'échange, d'écoute mutuelle...

Animés par un psychologue et coordonnés par un bénévole.

Cycle de 10 séances, une fois/mois pendant 2 heures sur Saint-Brieuc, Bégard et Dinan.



La CPAM a attribué à UNAFAM une subvention destinée au financement des **groupes de parole**.

Ce soutien permet d'accompagner les aidants et les familles dans leurs parcours de proches aidants. Merci à la CPAM pour sa confiance.

Calendrier des formations Unafam pour les aidants – 2026 – Bretagne

Dpt	Lieu	Date	Contact
Journée d'information sur les troubles psychiques (1j)			
22	Saint-Brieuc	Samedi 14 Mars 2026	Unafam 22 – 22@unafam.org
29	Châteaulin	Samedi 27 juin 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
35	Rennes	Samedi 26 septembre 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
29	Châteaulin	Samedi 17 octobre 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie (1j)			
29	Châteaulin	Samedi 25 avril 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
35	Rennes	Samedi 6 juin 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
29	Châteaulin	Samedi 19 septembre 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
35	Rennes	Samedi 21 novembre 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires (1,5j)			
35	Rennes	Samedi 14 et samedi 21 mars 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
29	Châteaulin	Vendredi 20 et samedi 21 mars 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
35	Rennes	Samedi 10 et samedi 17 octobre 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
29	Châteaulin	Vendredi 4 et samedi 5 décembre 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
Difficultés psychologiques de l'enfant et de l'adolescent (1j)			
29	Châteaulin	Samedi 14 mars 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
29	Châteaulin	Samedi 7 novembre 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
Dépression sévère et résistante (1j)			
35	Rennes	Samedi 12 décembre 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org
Atelier d'entraide Prospect (3j)			
29	Châteaulin	6, 7 et 8 février 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
29	Châteaulin	19, 20 et 21 juin 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
29	Châteaulin	2, 3 et 4 octobre 2026	Unafam 29 – 29@unafam.org
35	Rennes	20, 21 et 22 novembre 2026	Unafam 35 – formation35@unafam.org

Si vous avez des idées, des demandes particulières à nous transmettre, contactez-nous 22@unafam.org