

L'UNAFAM du Gers fait sa rentrée



L'UNAFAM du Gers fait sa rentrée

15 000 habitants du Gers sont concernés par la santé mentale !

Oui, en effet, 6 000 personnes sont touchées par des troubles psychiques sévères et 9 000 personnes les accompagnent au quotidien.

Oui, la santé mentale est une affaire qui nous concerne tous !

Et en 2025, la santé mentale est grande cause nationale. Il est encore temps d'agir.

L'Unafam (Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) est une association reconnue d'utilité publique, qui accompagne l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.

Le 9 septembre prochain, ses bénévoles, adhérent.es et sympathisant.es se réuniront à l'UDAF 32 (Auch) à 18h, afin de préparer l'année à venir.

Reprise des groupes de parole

Le groupe de parole reprendra le 16 septembre 2025. Les séances auront lieu un mardi soir par mois de 18h à 20h, dans les locaux de l'UDAF 32 (9 Rue Edouard Lartet à Auch). Si vous êtes intéressé-e, vous pouvez envoyer un mail au 32@unafam.org pour avoir plus d'informations.

Une conférence lors de la semaine d'information sur la santé mentale (SISM)

L'Unafam 32 organise une conférence-débat animée par une psychologue sur « les perturbations du lien social dans les troubles psychiques », suivie d'un apéro convivial.

Vendredi 10 octobre 2025, de 16h30 à 18h30, salle polyvalente du Centre Hospitalier du Gers. Entrée libre et gratuite

L'UNAFAM : 60 ans d'action au service des familles

Depuis 1963, les bénévoles s'engagent sur tous les territoires, pour accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes vivant avec des troubles psychiques sévères et ceux des proches aidants.

Formés à la paire-aidance, ils reçoivent l'aide de professionnels : psychologues, assistantes sociales, juristes, psychiatres...

N'hésitez pas à contacter l'UNAFAM si un de vos proches est concerné par une maladie psychique et que vous en ressentez le besoin. Vous pouvez joindre la délégation du Gers en appelant le 07.83.54.79.31 ou par mail à 32@unafam.org

Vous êtes intéressé-e pour rejoindre le réseau de bénévoles ? L'UNAFAM du Gers a plus que jamais besoin de toutes les forces vives pour faire perdurer ses activités sur le territoire.

La santé mentale en quelques chiffres

- France, plus de 3 millions de personnes vivent avec des troubles psychiques sévères et plus de 4,5 millions les accompagnent quotidiennement.
- des aidants pensent que la maladie de leur proche est représentée de façon stigmatisante et anxiogène dans les médias.
- % seulement des aidants ont confiance dans l'accompagnement dont leur proche bénéficiera quand ils ne seront plus là.

(Source : baromètre de l'UNAFAM 2022)

Les 5 chiffres clés

2/3

Près de
des répondants indiquent que l'accès
à un psychiatre ou à un psychologue
est difficile pour leur proche

60%

des répondants déclarent que
leur proche n'a pas été accompagné
par un professionnel
dans sa demande d'aide
auprès d'une MDPH

85%

des répondants considèrent que leur proche
accède difficilement à au moins un
de ses droits fondamentaux

44%

des répondants ont déjà été
interdits de visite
à leur proche hospitalisé

69%

des répondants considèrent
que les maladies psychiques
sont représentées de façon
stigmatisante et anxiogène
dans les médias (+9 points par
rapport à 2022)



UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM, C'EST QUOI ?

ÉCOUTE, ENTRAIDE ET ÉCHANGE AU CŒUR DES GROUPES DE PAROLE

Le groupe de parole à l'UNAFAM offre un lieu d'échange et d'écoute aux personnes (parents, frères et sœurs, conjoints, enfants, grands-parents, amis) vivant en grande proximité avec une personne souffrant de troubles psychiques sévères diagnostiqués ou non (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression sévère, TOC...).

Il est l'un des premiers services offerts aux familles par l'UNAFAM.

« Le fait d'être entendu sans jugement et de pouvoir évoquer les situations difficiles que l'on vit quotidiennement m'a beaucoup aidé. »

INTÉRÊT POUR LES FAMILLES ET LES PROCHES

- ▶ Rompre l'isolement dans lequel est entraînée toute personne ou famille confrontée aux troubles psychiques d'un proche.
- ▶ Pouvoir s'exprimer, être entendu et compris en dehors de tout jugement.
- ▶ Rompre avec les sentiments de culpabilité et de honte, et développer des attitudes positives et constructives.
- ▶ Échanger avec d'autres personnes vivant des expériences similaires en toute confidentialité.
- ▶ Apprendre les uns des autres pour mieux faire face au quotidien.
- ▶ Bénéficier des apports de connaissances relatifs à la maladie psychique.
- ▶ Se remettre en mouvement après le choc des premières crises et le temps long du début de la maladie.
- ▶ Retrouver des capacités d'action et de réflexion.
- ▶ S'accorder du temps pour soi.

LES AUTRES FORMES DE SOUTIEN PROPOSÉES AUX FAMILLES

- ▶ **ACCUEIL, ÉCOUTE, ET ORIENTATION DES FAMILLES** : rendez-vous et permanences, aide à l'établissement des dossiers MDPH, animation d'espaces informatifs.
- ▶ **ENTRAIDE** : moments conviviaux, activités de loisirs...
- ▶ **INFORMATION** : journées d'information sur les troubles psychiques, réunions d'information thématiques, conférences-débats, colloques, fonds documentaires mis à disposition, publications de l'UNAFAM, site Internet.
- ▶ **FORMATION** : pour les aidants familiaux (Ateliers d'entraide PROSPECT Famille. Mieux communiquer avec son proche bipolaire...), modules de e-learning accessibles sur le site Internet et pour les bénévoles.
- ▶ **DÉFENSE DES INTÉRÊTS DES FAMILLES ET DES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE** : l'UNAFAM est agréée par le ministère de la Santé pour siéger au sein des instances sanitaires et médico-sociales (CDU, MDPH...).

LES PRINCIPES DU GROUPE DE PAROLE

- ▶ Les participants s'engagent à venir régulièrement, l'assiduité est gage de progrès personnel.
- ▶ Les personnes qui veulent découvrir un groupe de parole peuvent venir pour une séance d'essai gratuite.
- ▶ L'adhésion donne accès à nos services et informations.
- ▶ La fréquence des réunions est mensuelle et la durée varie entre 1h30 et 2h.
- ▶ Tout ce qui se dit au sein du groupe est confidentiel.
- ▶ Les groupes sont constitués de 8 à 10 personnes.
- ▶ Une participation financière de 5 euros par séance est demandée. Cela ne doit pas être un frein. Si vous avez des difficultés financières, n'hésitez pas à nous en faire part.

« Le groupe de parole m'a permis de prendre du recul par rapport à la maladie. »

QUI ANIME LES GROUPES DE PAROLE ?

Les groupes de parole à l'UNAFAM fonctionnent sur la base d'un binôme entre un psychologue (animateur) et un bénévole (coordinateur) concerné par la maladie psychique d'un proche et formé par l'UNAFAM.

« J'ai appris à dédramatiser et à développer de nouvelles attitudes, de nouveaux comportements qui me permettent de vivre plus sereinement le quotidien. »

REJOINDRE UN GROUPE DE PAROLE

Pour participer à un groupe de parole, contacter la délégation départementale la plus proche de chez vous (voir ci-contre). Vous serez reçu par un bénévole accueillant formé par l'Unafam.

Pour l'Unafam, aider les personnes vivant avec des troubles psychiques, c'est aussi soutenir leur entourage.

GROUPE DE PAROLES DE AUCH

Année 2025-2026
Séance un mardi soir par mois de 18h à 20h, dans les locaux de l'UDAF 32
9 Rue Edouard Lartet – Auch

CONTACT et INSCRIPTION :

UNAFAM 32
32@unafam.org

*Donnez-vous une chance !
Osez pousser la porte !*

« Cela me permet une pause, je me sens redynamisé par le partage. En apprenant de nouvelles façons de faire, j'ai renouvelé le dialogue avec mon proche tout en me préservant. »



L'UNAFAM œuvre depuis 1963 pour accueillir, écouter, aider, accompagner, informer, former, et représenter les familles et les personnes vivant avec des troubles psychiques : schizophrénie, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, dépression sévère... Elle regroupe plus de 15 000 familles. Présente dans toute la France, elle agit dans la proximité à travers 113 délégations départementales et régionales, et 300 points d'accueil animés par 1 600 bénévoles, eux aussi, concernés par la maladie psychique d'un proche et ayant reçu une formation.

L'AIDE AU PLAN NATIONAL

01 42 63 03 03 Ecoute-Famille : un numéro d'appel national
Un service d'écoute téléphonique national animé par une équipe de psychologues permet un soutien, la transmission d'informations, l'orientation vers des organismes dédiés dans le respect de l'anonymat.
Bénéficier de l'appui de professionnels pour les cas complexes (Assistante sociale, avocat, psychiatre)
Rester informé sur l'actualité
Avec la revue trimestrielle *Un autre regard*, la lettre électronique mensuelle de la Présidence et aussi des colloques scientifiques
Consulter le site Internet : <http://www.unafam.org>

Au plan national l'UNAFAM est notamment soutenue par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie et la Direction Générale de la Cohésion Sociale et au plan régional par les Agences Régionales de Santé



2022



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

POUR FAIRE FACE ENSEMBLE À LA MALADIE PSYCHIQUE DE NOS PROCHES



REJOIGNEZ UN GROUPE DE PAROLE UNAFAM

Siège national : 112 rue Marius Aulan • 92300 Levallois-Perret • 01 53 06 30 43
www.unafam.org
Association reconnue d'utilité publique