

La Lettre UNAFAM Gironde**LE MOT DE LA PRESIDENTE**

Mythes et réalités de ce que sont les maladies mentales. Nous avons tous, quand la maladie, ou devrais-je dire les bizarreries, débarquent dans nos familles, des idées préconçues.

Ces idées reçues sont les croyances qui constituent la base de nos schémas de pensées. Base pas toujours fausse, mais jamais certaine. Les idées reçues sont construites et transmises par l'environnement familial, social, culturel et l'histoire de chacun de nous.

Tout d'abord nous n'imaginons pas la gravité de la situation parce que « cela ne peut arriver chez nous » ; et pourtant aucune famille n'est à l'abri d'un problème de santé mentale (dépression, anxiétés, addictions, schizophrénie, anorexie...) Les troubles et les épisodes de souffrance psychique concernent toutes les populations sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social. Ils provoquent la détérioration de la qualité de vie de la personne atteinte de ces troubles ainsi que celle de ses proches.

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), les troubles mentaux concernent environ une personne sur quatre dans le monde, quel que soit les pays et les cultures. 1,4 million de personnes sont suivies par les services de psychiatrie publique en France.

Notre façon d'appréhender la situation est adoptée par chacun suivant son système de pensée, ses dispositions, ses disponibilités. Nous essayons d'avoir une réponse simple à des questions extrêmement complexes («C'est l'adolescence, c'est mon divorce, c'est le chômage, le décès de.. »).

Notre première réaction est souvent émotionnelle, le domaine de la psychiatrie inquiète. Nous véhiculons de nombreuses idées fausses ou fausses croyances qu'il est nécessaire de confronter à la réalité (facultés intellectuelles, violence, traitements dangereux ou trop sédatifs, travail...)

Les troubles psychiques entraînent des changements dans la manière de penser, l'humeur et les comportements. Le niveau intellectuel des personnes malades est inchangé mais il varie comme dans la population générale.

Moins de 1% des crimes sont commis par des personnes atteintes de troubles graves de santé mentale. Aucune corrélation entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent n'a été scientifiquement prouvée.

Par contre un patient suivi en psychiatrie a 12 fois plus de risque d'être victime d'un crime violent que la population générale...

Les traitements pour les troubles psychiques sont variés: psychothérapies, médicaments, thérapies corporelles, réhabilitation sociale...

L'entraide par les pairs joue un rôle grandissant (association de patients et de proches, groupes d'entraide mutuelle).

Le soin psychiatrique s'opère le plus souvent en dehors de l'hôpital psychiatrique et comprend bien d'autres solutions que les traitements chimiques.

Les personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale peuvent travailler, mais on leur en donne peu l'opportunité. La situation est encore plus critique pour les personnes en situation de handicap psychique puisqu'elles sont souvent discriminées à l'embauche. En Gironde des solutions d'accompagnement vers l'emploi ou vers des activités existent.

Plus la prise en charge est précoce plus le pronostic de réhabilitation est favorable.

Pour combler le retard au niveau de la prise en charge, de la prévention et du repérage précoce des maladies psychiques, il convient d'informer afin de lutter contre les idées reçues.

L'Unafam propose des outils d'entraide et d'accompagnement pour les familles et leurs proches, c'est ce que la [journée régionale Unafam Aquitaine](#) vous présentera le 14 novembre prochain à l'Athénée Municipal de Bordeaux. Vous trouverez le programme en annexe.

Aide de vie quotidienne, accompagnateur, veilleur de nuit ou roue de secours les rôles sont multiples pour les « vigiles » que sont les familles.

Cette mobilisation, cet engagement, cette prise en charge de l'aïdé par l'aïdant ne vont pas sans risque, voire sans dégât : altération de la santé, usure physique et morale, tensions familiales, parfois perte de revenu et isolement. Comme si la vulnérabilité de la personne atteinte était contagieuse, rejaillissant sur l'entourage, fragilisant la famille.

Souvent l'aïdant que nous sommes ne manifeste guère le besoin d'être aidé lui-même. Depuis peu, on redécouvre l'urgence, l'importance de soutenir le proche aidant, familial ou amical. Prendre soin de soi pour pouvoir dans la durée prendre soin de l'autre.

Un temps pour soi un temps où l'on se pose où l'on va chercher la détente et le bien-être, c'est ce que l'Unafam 33 propose désormais à ses adhérents grâce à un nouvel atelier qui va démarrer en novembre dès que les inscriptions seront complètes, Marie vous explique ci-après ce que peut vous apporter cet atelier de sophrologie.

Cordialement
Dominique LATASTE

En Novembre ouverture d'un

ATELIER de SOPHROLOGIE

Proposé par Marie MOUTARD,
Sophrologue diplômée de L'E.D.H.E.S.

La sophrologie " l'art de la conscience harmonieuse" propose des **exercices de respiration**, de **relaxation** et d'**entraînement mental** pour améliorer et soutenir le **bien-être** et la **gestion** des diverses couleurs de la vie. Cette pratique amène détente, concentration, attention à soi-même et au monde, renforçant la confiance en soi, l'énergie, la motivation : la sophrologie est une voie privilégiée car elle développe une nouvelle présence dans le réel en unifiant corps, cœur et esprit.

Les objectifs

« *Mieux respirer, dénouer les tensions accumulées, gérer le stress, apprendre de nouveaux réflexes, retrouver mon énergie, réguler mon équilibre* » tels peuvent être les objectifs de nos séances de sophrologie.

Les techniques utilisées : un parcours de 7 séances d'une heure et demi

- induction de calme qui favorise le relâchement des tensions,
- "relaxations dynamiques", qui libèrent l'énergie dans le corps,
- respiration contrôlée, qui améliore la gestion de l'émotivité,
- techniques d'auto-suggestion et visualisations : les paroles et les images ont un impact puissant dans nos représentations.

Chaque participant doit s'engager à la bienveillance, la discrétion vis à vis de chaque membre du groupe, et, autant que possible, à la régularité pour bénéficier de la progression.

Modalités

Ces ateliers se dérouleront au siège départemental 40 rue du Sablonat le jeudi de 19 h 00 à 20 h 30

Ils sont réservés aux adhérents auxquels il sera demandé une participation de 5 euros par séance.

Inscription au secrétariat : 05 56 81 44 32 dans la limite des places disponibles, une liste d'attente sera enregistrée pour les sessions suivantes.

14 Novembre 9 h 30 à 16 h 30

Athénée Municipal BORDEAUX

Journée régionale UNAFAM AQUITAINE
L'accompagnement des familles et l'insertion des patients. (Programme joint)

Vacances et Loisirs Adaptés

La CLE DES SABLES

L'association Cultures, Loisirs, Évasion propose des séjours en France et à l'étranger pour de petits groupes d'adultes encadrés par des professionnels ayant une expérience dans le champ du handicap mental ou psychique. Lors de la présentation de leurs activités 2013 un des participant témoigne « j'étais très heureux de moi, de ce que j'ai fait. J'ai oublié mon handicap »

L'association propose aussi de courts séjours durant l'année. www.cle-des-sables.com 06 15 72 30 29

Directrice de la publication : D.Lataste
Comité de rédaction : UNAFAM 33 – 40 Rue du Sablonat
Courriel : lt.unafam33@orange.fr