



« *A l'endroit de nos failles il y a des ressources étonnantes* »

Philippa Motte,  
pair-aidante, entendue lors de la conférence en ligne du 7 septembre

bulletin de liaison trimestriel de la délégation UNAFAM 09  
des infos : des questions : des expressions...



### EDITORIAL

Après un début de printemps confinés, un été déconfinés, nous voici reconfinés au moins une partie de l'automne ...  
Le thème du colloque de

l'Unafam : « *Qu'avons-nous appris de la crise- Covid* » prend tout son sens : depuis mars 2020, nous nous adaptons aux alternances entre présentiel et « distanciel ». Pas facile !

#### En présentiel:

le groupe de parole en juin et juillet, la réunion d'adhérents (voir p3), la réunion préparatoire SISM en septembre, les événements SISM reprogrammés en octobre (voir p 2 et 3), les réunions du Contrat local de Santé de Tarascon et des réunions CCAS, la CDU du Centre Hospitalier Ariège Couserans, un atelier Prospect à Toulouse auquel une participante du groupe de Parole est allée, une formation Accueil à Paris pour Anne-Marie (voir p4), et nos réunions de bureau à l'UDAF.

**En distanciel:** les réunions unafam régionales (l'Occitanie est étendue et la visio s'est révélée facteur d'économie de fatigue et kms !), l'Assemblée générale de l'unafam (de fait plus accessible à tous les adhérents qu'en présentiel, à poursuivre ?), très intéressant colloque national en visioconférence (replay disponible - <https://www.unafam.org/actualites/replay-quavons-nous-appris-de-la-crise-sanitaire-covid-19>)

Nous avons appris à nous adapter, à accepter l'incertain mais comment allons-nous vivre ce reconfinement?...

en navigant à vue !

*Surtout gardons le lien* par tous les moyens possibles, sms, téléphone, mail, whatsapp, skype ... et ne perdons pas espoir, ayons foi en nos capacités de résilience.

N'hésitez pas à nous écrire, à nous envoyer vos billets d'humeur, vos interrogations, à partager vos informations ....  
*Annie*

#### Le baromètre - nos nouveaux outils pour communiquer !

Vous avez probablement suivi que l'Unafam lançait une campagne de sensibilisation #libéronslesmaux

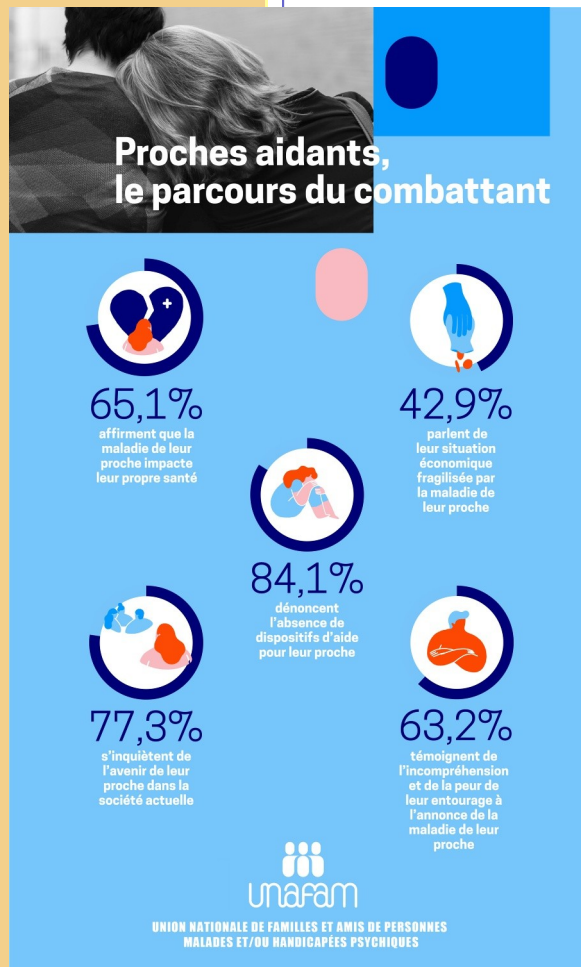
La date choisie pour le lancement de cette campagne:

**le 6 octobre - journée mondiale des aidants**

Les deux objectifs principaux: **sensibiliser** le grand public à la stigmatisation autour des troubles psychiques et **tendre une main** vers celles et ceux qui aujourd'hui sont dans l'attente d'un soutien.

Vous avez reçu dans la Lettre de la Présidente les liens pour faire circuler

**le baromètre et le spot vidéo** dans vos propres réseaux si vous êtes à l'aise avec ces outils.



Un grand merci pour votre soutien !

Ayant pour thème cette année « **Santé mentale et discriminations** » initialement prévues en mars, reportées en octobre en raison de la crise Covid, **les SISM** ont débuté le 9 octobre autour de **la journée mondiale de la santé mentale** (le 10 octobre) et se sont terminées le 24 octobre. En Ariège, plusieurs événements ont eu lieu à cette occasion :



### GEM La Popotte - SISM octobre

#### 2020 à Saint Giron



Un grand bravo aux adhérents et à l'équipe pour la réalisation de ces deux actions dans l'espace public. La Place Aristide Briand et le marché. Nous avons eu le plaisir d'être présents aux deux!

#### Superbe spectacle Son et Lumière le 9

Dès la nuit tombée la place est devenue un bel espace de projection des magnifiques images créées autour du thème 2020. Projection accompagnée d'une bande sonore construite par le groupe avec des textes qui nous interpellent et nous émeuvent. L'exercice était exigeant et demandait une coordination parfaite entre les artistes. Bravo ! A refaire ... ?

### Portes ouvertes au Gem de Lavelanet

Le mercredi **14 octobre**, nous avons rendez vous avec le GEM « **Terre Cathare** ». Leur local est une habitation comme les autres avec deux grandes baies vitrées, « banalisée » comme l'ont souhaité les adhérents. Nous sommes accueillis par deux adhérents et une des deux animatrices, Lucile.

Nous avons passé un moment fort sympathique dans ce lieu spacieux et chaleureux, meublé avec le souci de la convivialité mais aussi de l'esthétique. Des activités variées (sport, relaxation, atelier mime, ...), sont proposées au gré des idées des uns et des autres et/ou des opportunités offertes par des manifestations culturelles ou artistiques, ou des activités saisonnières. Des moments de retrouvailles réguliers autour d'un atelier ou du repas permettent une véritable vie associative qui casse la solitude et engage à communiquer et à partager. Les personnes présentes nous ont parlé du soin qu'ils prennent des uns et des autres dans leur quotidien.

Le GEM de Lavelanet est soutenu par une association—ENVA (Ensemble vers plus d'Autonomie) de bénévoles sympathisants et personnes-ressource qui épaulent moralement et pratiquement le GEM.

Nous envisageons, avec déjà l'accord des personnes présentes, un partenariat pour des actions ou manifestations ponctuelles. Un grand merci pour leur accueil.

*Anne Marie et Marie*

mail: [gemterrecathare@orange.fr](mailto:gemterrecathare@orange.fr)  
Contact : Lucile Franchitti



#### et sur le marché le 17

Le soleil et la musique étaient au rendez-vous ! De belles voix pour accompagner la musicienne et l'invitation à tous les curieux de venir chanter avec eux. Moment bien sympathique dans ce marché animé.  
*Christine (et les photos du GEM)*



### Exposition et diffusion du Film « Regard de toi » Vernissage de l'exposition

Exposition ...et beau film réalisé par les adhérents de l'ANPAA, l'AIPD et les artistes de la Biz'Art'Trit - aboutissement d'un travail commencé avant le 1er confinement, travail qui malgré la Crise Covid a pu être achevé.

Ce film qui traite de la discrimination, par le biais de deux personnages discriminés : le personnage Ecorce et le personnage Miroir se trouvant face à trois discriminateurs « les masques rigolards ».

La scène finale qui rassemble tous les personnages est très poétique.

Ce film sera mis en ligne sur le site de la Biz'Art'Trit.

*Annie*





## La rentrée à l'UDAF ! Rencontre du 15 septembre et annulation du Groupe de parole le 3 Novembre

Depuis 2019 nous souhaitons donner l'occasion à Stéphane Barthélémy d'animer une session sous une forme différente de l'habituel échange entre les participants.

La rentrée nous donnait l'occasion d'ouvrir le groupe de parole à tous les adhérents en proposant une thématique qu'il présenterait tout en gardant du temps pour nos questions.

Cette thématique, *Les psychothérapies contemporaines et psychoéducation*, visait à nous apporter des informations utiles pour notre orientation ou celle de nos proches face à cette abondance d'offres.

Il nous a expliqué la différence entre une thérapie de soutien qui est un travail d'accompagnement (dont le groupe de parole fait partie) et une psychothérapie qui fera partie d'un des 4 grands groupes: psycho-dynamiques (incluant la psychanalyse), cognitives et comportementales (et émotionnelles), humanistes-existentielles, systémiques et de l'Ecole Palo Alto.

Nous avons pu mieux identifier les caractéristiques de chacune et mieux en comprendre les bénéfices possibles. Mais dans tous les cas la question clé sera celle du lien établi entre la personne et le thérapeute.

(pdf de la présentation disponible à la demande)

Malheureusement le 3 novembre le groupe de parole n'a pas pu reprendre suite au « re » confinement ... et il sera peut-être envisageable en visio-conférence ou ovh.

Afin de soutenir les adhérents et participants du groupe qui en sentiraient le besoin Stéphane sera à nouveau disponible pour des rendez-vous par téléphone comme au printemps dernier:

Vous pouvez prendre rendez-vous avec lui au jour et heure que vous définirez ensemble en le contactant par mail ou téléphone.

[barthelemy-stephane@laposte.net](mailto:barthelemy-stephane@laposte.net)

06 34 55 19 51

## 22/10 En clôture de la SISM 2020 -

### La conférence gesticulée d'Elodie Joly: « puissant et précieux » !

Quelle chance d'avoir programmé juste un jour avant le couvre feu, ce superbe spectacle "*to be or not to bipolaire*". La mairie de Pamiers avait mis à disposition la belle salle des Capelles, lumineuse et adaptée à la mise en scène.

Malgré le contexte COVID peu stimulant, plus d'une trentaine de spectateurs était au rendez-vous. Tous sont restés attentifs et conquis pendant les deux heures intenses de la conférence: un partage brillant et émouvant de ses apprentissages du « vivre avec » sa bipolarité . 1!

En excellente conférencière, Elodie nous guide dans l'appropriation d'informations et de questionnements sur la santé mentale, les maladies psychiques, le soin et le rétablissement, toujours d'une façon sensible, à partir de ses propres chemine-ments et rencontres.

Elle a su donner un rythme à ses propos qui alternent harmonieusement entre la transmission d'informations et les émotions. Sa présence sur scène s'intensifie grâce à son mobile plein d'humour où elle accroche en joyeux équilibre, les symboles qui racontent son parcours. Mais surtout grâce aux superbes moments musicaux, où ses textes et sa voix nous touchent au plus profond.

Mon voisin est resté captivé par son spectacle jusqu'au bout et il m'a dit avoir été très ému par sa voix, et l'immense courage avec lequel elle nous fait don de son récit de vie. Don qui nous engage, a-t-il commenté. Je n'ai pas résisté (avec son autorisation) à mettre son ressenti en titre car il n'avait pas osé laisser son petit mot dans la boîte à idées !!

Un grand merci à Elodie à qui nous souhaitons une belle continuation dans son parcours de conférencière.

Christine et Annie



## Pour nous contacter

07 86 36 57 76  
09@unafam.org

## Brèves du bureau

### Réunion de bureau à

l'UDAF: 9 juillet, 2 septembre, 23 septembre

**Travail PTSM** - projet territorial santé mentale

30 septembre: réunion téléphonique / PTSM

**Réunion SISM:** 17 septembre à l'ARS

**Contrat Local de Santé du pays de**

**Tarascon:** 15 septembre: réunion à Mercus et 12 octobre: réunion à Saurat

**Réunion adhérents et sympathisants :**

15 septembre: à l'UDAF

**Représentations:** UDAF - AG le 15

septembre, URAF en visio le 3/11;

CDSP: 21/10 ; CDU: le 10/09;

**Réunion régionale:** le 22/09 et 05/11

**AG Unafam:** le 8 juillet en visio

Cette année nous avons réalisé de janvier à octobre 2020:

**Accueils en présentiel :** 5

**Par téléphone:** 16

Durant le confinement Stéphane Bartélémy était disponible pour des rendez vous téléphoniques.

### *A suivre ... le rapport Vachey : décevant , a dit le collectif Handicaps*

Le collectif Handicaps qui regroupe 48 associations nationales représentant les personnes en situation de handicap et leurs familles, dont l'Unafam, a réagi sous la forme d'un communiqué. e cite notre présidente: « Ce rapport dresse un panorama très complet des enjeux de la *future cinquième branche de la sécurité sociale*. Il revient sur les questions du périmètre, de la gouvernance et du financement et formule une série de recommandations. Il met en lumière les difficultés rencontrées par les personnes en situation de handicap tout au long de leurs vies mais la question du financement de cette *nouvelle branche autonomie* reste entière.

Des investissements de la part des pouvoirs publics seront nécessaires pour réaliser les objectifs. L'AAH n'est pas un minimum social comme les autres.

Nous devons rester vigilants sur les économies qui pourraient se faire au détriment de ses bénéficiaires », et toujours sur les inégalités de traitement des dossiers selon les MDPSH qui n'utilisent pas toujours les mêmes critères.

Vous n'êtes pas seuls  
face à la maladie  
d'un proche.

Ensemble,  
**#LIBÉRONSLA MALADIE  
#LES MAUX**



## Le stage Accueil d'Anne Marie - en présentiel !!!

Les 19,20 et 21 octobre, j'ai eu la chance de participer au stage organisé par l'UNAFAM à Paris pour les bénévoles souhaitant s'investir dans la mission Accueil, parmi les principales de l'association. Nous étions 10 personnes de différentes régions de France. Nos deux animatrices et la psychologue, nous ont concocté un



stage motivant avec des mises en situation en prise directe avec la réalité des premiers entretiens avec les familles le plus souvent en souffrance ou au moins en interrogation, bousculées et malmenées par la maladie d'un proche ou son parcours de soin. Parmi les sujets abordés le rôle de l'*accueillant* dans sa fonction d'Ecoute, au plein sens du

terme a tenu une large place. Empathie, respect et soutien en tant que *pair* concerné par la maladie psychique en sont aussi les valeurs.

Un groupe fort vivant, aux expériences professionnelles diverses, de la journaliste, à l'entraîneur de chevaux de courses mais aussi professeur des écoles ou assistante sociale. Nous avons été attentifs, mais nous avons aussi bien ri; certains ne manquaient pas d'humour et d'esprit d'à propos. Plusieurs



avaient eu envie de devenir bénévole actif dans l'association suite à un atelier Prospect dont ils étaient revenus enrichis et apaisés.

Ce premier contact qu'est un entretien d'accueil est un moment

privilegié et précieux avec ses limites (ce n'est pas un entretien psychothérapeutique) mais il peut soulager et ouvrir l'horizon.

Anne Marie

## IFSI - 4° rentrée et toujours aussi motivant !

*Comme les années précédentes, nous sommes intervenus, en tant qu'aidants, en co-animation auprès des élèves infirmiers et aides-soignants de 1ère année et des élèves infirmiers de 2°année. Collaboration toujours aussi enrichissante autour du visionnage des films "les voix de ma soeur" et "le fils de la famille". Nous aimerions pour l'année prochaine proposer deux autres films. Vos suggestions sont les bienvenues !!*