

# Le journal

N°1  
janvier 2024



« Rien ne résiste à  
l'espoir, il faut y croire,  
associer les usagers à  
toute décision »

Première journée régionale  
« rétablissement en Occitanie »  
vendredi 10 novembre à Carcassonne

Bulletin des adhérents  
**DÉLÉGATION DE  
L'AUDE**



## L'ÉDITO

Chères adhérentes,  
chers adhérents

Pour l'UNAFAM, l'année 2023 aura été celle de la célébration de 60 ans de combats. Pour notre délégation, elle aura été marquée par le changement de délégué et un certain renouvellement de l'équipe de bénévoles, ceci dans la continuité des valeurs que nous portons.

En 2024, dans notre département, d'intéressants projets d'aide aux familles vont se déployer.

**Une résidence Accueil** destinée aux personnes fragilisées et handicapées par des troubles psychiques, projet porté par l'Udaf en partenariat avec d'autres associations familiales, en particulier l'Unafam, se concrétisera à Limoux dans le courant de l'année 2024.

**ViaPsY** est un projet initié en Occitanie par la Fédération de Recherche Régionale en Psychiatrie et Santé Mentale. Il a pour but de créer, département par département, un répertoire pédagogique qui regroupe l'ensemble des dispositifs et des professionnels qui font des propositions de soin, d'accompagnement ou d'entraide dans le domaine de la santé mentale en Occitanie. Le [site internet](#) a été pensé comme un véritable support d'aide à l'orientation pour les particuliers comme pour les professionnels. *Sur le site ViaPsY le département de l'Aude sera disponible courant 2024.*

**Le Programme BREF**, déjà mis en place sur les quatre premiers secteurs psychiatriques de l'Aude, sera déployé sur le secteur cinq en février 2024. Ce programme se décline sur trois séances d'une heure auxquelles s'ajoute un rappel téléphonique à 3 mois. Il est animé par deux professionnels de santé et la troisième séance du programme est co-animée par un bénévole de l'Unafam. Ce programme a pour objectif d'apporter de l'information aux aidants, les familles en psychiatrie étant des acteurs essentiels dans le rétablissement des personnes vivant avec un trouble psychique.

Tous ces projets déployés sur notre département sont des avancées pour les familles et les aidants.

Cependant notre combat continue pour que l'offre de soins dans l'Aude soit accessible, diversifiée et de qualité, pour que l'amélioration des conditions de vie, d'inclusion sociale et de citoyenneté de nos proches soit significative.

Vous pouvez compter sur notre détermination pour agir.

Je vous souhaite à toutes et tous une très belle année 2024.

*Fabienne, déléguée départementale*

## La vie dans la délégation

L'année 2023 a été pour l'UNAFAM de l'Aude l'occasion d'accueillir au mois de juin la 9<sup>e</sup> édition nationale de Psycyclette à Lézignan-Corbières, Carcassonne et Limoux. Contrairement au Tour de France, la célèbre course cycliste chaque été, ici, la compétition n'est pas recherchée.

A chaque étape, chaque participant, patient vivant avec un trouble psychique, proche aidant, soignant, bénévole et ami cyclotouriste est vainqueur en rencontrant les habitants des villes traversées pour témoigner autrement et pour briser les tabous et les préjugés sur les maladies psychiques. La présence du maire à Lézignan et la participation en nombre de l'USSAP à Limoux avec la chanson Psycyclette de l'ami Michel Lacan ont été des temps forts :

« Si t'es pas bien, si t'as l'mouron, Si dans ta tête, ça tourn' pas rond, Prends avec toi ta bicyclette, Oui, ta bicyclette. »

A noter également la présence colorée et musicale des adhérents du GEM « Lo Fogatel » à Carcassonne.

L'enquête réalisée en 2023 auprès des adhérents de la délégation UNAFAM de l'Aude a mis en évidence une demande pour la formation « Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires ». Cette formation sera organisée en Aude au second semestre 2024. Pour les autres formations, il sera possible de vous inscrire dans un autre département d'Occitanie quand vous recevrez les plannings pour chaque semestre de cette année (lien en page 4 pour le premier semestre 2024). Ces formations en présentiel sont gratuites et complètent les formations en distanciel sur la plate-forme d'apprentissage en ligne de l'UNAFAM « <https://formaidants.fr> » enrichie en 2023 de deux modules, l'un sur les troubles anxieux et l'autre sur la dépression sévère et résistante.

La délégation UNAFAM de l'Aude est riche de plus de 70 adhérents. Afin de proposer un accueil téléphonique et physique, des groupes de parole à Carcassonne et Narbonne, des informations (SISM) et formations dans le département ainsi que la représentation des usagers (RU) dans les établissements de santé et autres instances départementales (lire page 3), une quinzaine de bénévoles formés par l'UNAFAM National aux différentes compétences requises se relaient.

Cette année 2023 a vu le départ de Patrick Hoarau délégué départemental de l'UNAFAM de l'Aude dans son île de La Réunion. Fabienne Besson a accepté de lui succéder. Paule Huyghe a également cédé sa place à l'accueil téléphonique et physique, à l'animation du Groupe de Parole de Carcassonne et comme RU (lire pages 2 et 3).

Nous les remercions très chaleureusement pour leur énergie et le temps donné à notre combat commun.

Et nous accueillons, Martine, Isabelle et Andreea...

*Jean-Claude, bénévole chargé de la formation*



## Une vie de bénévole

*Bienveillance  
Empathie  
Neutralité  
Écoute  
Valeur  
Oreille attentive  
Latin (perdre son...)  
Accueil  
Temps à donner*

*Joyeux FÉCOS  
Jean-Claude Huyghe, mari de Paule*

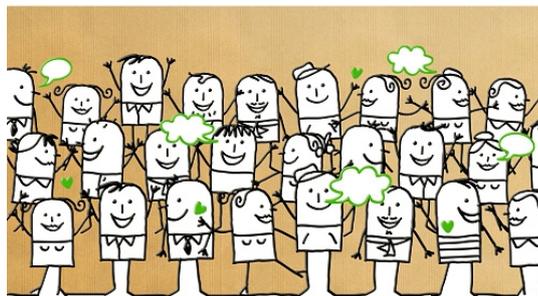
*J'ai connu Paule lors de mon intégration au groupe de parole de Carcassonne il y a quelques années.  
Elle m'a chaleureusement accueillie, mise en confiance et m'a permis de raconter mon histoire en pleine confiance.  
Paule restera aussi celle qui, par son recul sur la maladie, m'a toujours donné confiance en l'avenir (oui il est possible qu'un proche malade psychique puisse se stabiliser et que les relations avec ses proches s'apaisent).  
Merci Paule pour ton dévouement, ta générosité et ton empathie !  
Fabienne L*

*Paule m'a accueillie au groupe de paroles, lorsque celui de Narbonne n'existait pas et j'y suis retournée régulièrement.  
Un jour en réunion de bénévoles, je ne comprenais rien à tous les acronymes et à tous les travaux qui concernaient les RU, je le lui ai chuchoté ... La fois suivante, elle est revenue avec une feuille d'explications, ouf !  
Fabienne B*

*Avec Paule on vise la  
Sérénipaule !  
Andreea*

## regards croisés

*Paule,  
Après le 1<sup>er</sup> appel téléphonique à Narbonne, c'est toi qui nous as accueilli, mon mari et moi à notre premier RDV à l'UNAFAM début 2021. Nous avons de suite intégré le groupe de parole où nous voulions trouver une boîte à outil comme tu nous l'avais présenté pour avancer dans notre parcours en tant que proche aidant. Que de chemin parcouru depuis ! Nous allons beaucoup mieux et partageons aujourd'hui ce que nous avons reçu par le bénévolat.  
Un grand MERCI à toi pour ton parrainage et ton accompagnement afin de mener au mieux les accueils grâce à ta bienveillance et ta grande expérience. Merci aussi pour tous les riches échanges partagés.  
Isabelle*



*Si les Jeux Olympiques du bénévolat avaient eu lieu en Aude en 2024, Paule aurait eu la médaille d'Or sur la première marche du podium.  
Jean-Claude*

*Paule, elle l'a dit, elle le fait ! (c'est tout Paule, ça)  
Elle fait valoir ses droits à la retraite !  
Elle a découvert l'Unafam à travers les groupes de paroles de Carcassonne, c'était ... il y a pas mal d'années.  
Paule, c'est l'écoute, la discrétion, l'empathie, la douceur. Je ne l'ai jamais entendu élever la voix, interrompre une intervention.  
Paule c'est aussi l'ambassadrice de l'Unafam à Castelnaudary. Une présence assidue dans toutes les instances du Centre Hospitalier, elle était représentante des usagers.  
Paule va nous manquer, enfin peut-être pas trop ...  
**Bénévole un jour, bénévole toujours !***

Annie

## Un RU, ça sert à quoi ?

Le représentant des usagers est le porteur de la parole des usagers dans les commissions et instances dans lesquelles il a été mandaté et, lors des débats publics organisés, par exemple, par les conférences régionales de santé et de l'autonomie.

Il exerce ses missions dans le cadre d'un mandat de représentation qui lui est confié par le ministère chargé de la santé ou une ARS, en tant que membre d'une association agréée.

Le représentant agit principalement pour garantir le respect et la promotion des droits des malades et usagers du système de santé, et contribuer à l'amélioration qualitative du système de santé.

Il **représente les usagers dans les établissements de santé (CDU)** où il peut participer par exemple au conseil de surveillance.

Dans différentes instances, il contribue à l'élaboration des politiques de santé.

Il participe aussi à la préparation des rapports annuels sur le respect des droits des malades. Il contribue à la production de recommandations pour améliorer le système de santé. Il contribue à l'amélioration de la vie quotidienne des patients et de leurs proches en faisant connaître leurs besoins et leurs problèmes auprès des décideurs, en les conseillant sur les démarches à entreprendre et en les orientant si besoins dans le système de santé.

Au sein de l'association à laquelle il appartient, le représentant peut alimenter la réflexion de l'association, relayer les informations, recueillir les demandes des usagers, mobiliser les bénévoles sur la représentation et rendre compte de son mandat

**Vous avez envie de rendre service, vous avez du temps, vous aimez défendre des personnes et des idées ?**

**Vous aussi vous pouvez représenter des usagers.**

[Renseignez-vous ici](#)

**Nous sommes  
représentants  
des usagers**



## Le coin GEMS

- > Le 23 novembre au Cinéma-Théâtre à Narbonne, le **GEM la Solejade** s'est dévoilé. Une salle comble, chaleureuse et fière pour assister à l'avant-première du très beau documentaire « **toutes nos différences** » de la réalisatrice de France 3 Caroline Agullo.



- > À Carcassonne une foule nombreuse s'est pressée au **GEM le Fogatel** pour la Journée porte-ouverte le 28 novembre 2023
- > Le journal du GEM **la gazette du Fogatel** [est ici](#)

## Répit des Aidants : Investir pour un Soutien Durable

Assumer le rôle d'aidant auprès d'un proche aux troubles psychiques est louable mais souvent épuisant. L'offre limitée de répit pour ces aidants ne doit pas minimiser son rôle crucial dans le maintien de la santé mentale et la qualité de l'accompagnement à long terme.

Les aidants, parents, conjoints ou amis, subissent une pression émotionnelle croissante. Le répit leur offre une bouffée d'air en accordant le temps de se ressourcer, prévenant l'épuisement et favorisant une perspective positive.

Le répit n'est pas négliger le proche, mais revenir avec une énergie renouvelée. Les séjours Répit Falret en partenariat avec l'UNAFAM fournissent un cadre sécurisant, favorisant la connexion entre aidants et développant les compétences des aidants. Sont proposées des activités de loisirs et un programme sur mesure, adapté et équilibré, alternant atelier de formation (ateliers Prospect, Communication, Gestion du stress) et ateliers corporels pour acquérir des savoir-faire afin de bien accompagner son proche malade tout en préservant sa qualité de vie.

Les séjours de répit ne sont pas un luxe, mais un investissement. En se ressourçant, les aidants se préparent à affronter les défis à long terme. L'équilibre entre dévouement envers le proche et attention à la santé mentale garantit une assistance continue et de qualité.

Bien que l'offre de répit pour les aidants soit en développement, sa valeur ne doit pas être sous-estimée. Encourager ces moments de pause prévient l'épuisement et améliore la qualité de vie des aidants et de ceux qu'ils soutiennent. Le répit est une nécessité pour un soutien durable dans le voyage complexe des troubles psychiques.

<https://falret.org/nos-actions/sejours-aidants-familiaux-repit>

*Andreea, bénévole accueillante*

## Lire, écouter et voir

- > « **Soyez réhab** »  
un livre du Docteur Rainteau
- > « **Manifeste pour une psychiatrie artisanale** »  
un livre du docteur Venet
- > **Podcasts** : [les maux bleus](#)
- > **Film "ETAT LIMITE"** Comment bien soigner dans une institution malade ? Dans un hôpital de la région parisienne, le Dr. Abdel-Kader, psychiatre, en dépit des impératifs de rendement et du manque de moyens s'efforce d'apaiser leurs maux.
- > **ZOE Cie IDIOMECHANIC**  
À Pennautier au Théâtre Na LOBA  
**le 02 mars à 20h**  
Programmation ATP  
<https://www.atpdelaude.com/>  
Zoe, fille unique d'un couple de comédiens, grandit avec un père atteint de troubles bipolaires....

## 1ère journée Régionale sur le rétablissement en Occitanie destinée aux professionnels de santé mentale. # Soyez rehab

**Objectifs pour l'usager :** Restaurer l'identité positive, retrouver une qualité de vie, éviter la stigmatisation.

**Offre de soins variés :** ateliers spécifiques en remédiation cognitive, entraînement aux habiletés sociales, affirmation de soi, psychoéducation, éducation thérapeutique et autres.

Nous étions cinq bénévoles de l'Unafam présents à cette journée. Notre présence était importante, car la place des proches rentre dans le processus du rétablissement. De plus, l'Unafam a été largement citée par les intervenants comme un soutien dans leur démarche innovante.

Après l'allocution de la directrice adjointe de l'ARS, les interventions ont été introduites par deux témoignages très forts, émouvants et plein d'espoir :

- Léopold Pomier, usager du C2R de Montpellier.
- Alexandra Bichon, mère concernée.
- Le docteur Bonnoure, psychiatre à Toulouse et Madame Salinier, cadre de santé à Montpellier ont présenté leurs approches de travail dans leurs centres supports respectifs.
- Le Docteur Rainteau n'a pas ménagé ses propos à l'égard des politiques pour que la psychiatrie évolue.
- Deux fabuleux psychologues, Soïzic Bonnoron et Alexandre De Connor nous expliquent qu'il est préférable d'accompagner un projet personnel plutôt que d'évaluer les capacités à le mener à bien.

**Clôture de la matinée** par Aurélien, président du C A U R (collectif Audois des Usagers de la Réhabilitation) et Alice présidente du PAM (Pair-Aidance Montpellier).

L'après-midi était consacrée à **divers ateliers**.

**Une journée pour insuffler et restaurer de l'ESPOIR**

*Isabelle, bénévole accueillante*

## L'Euphorbe

(Oubli des mots :  
Innocent, qui ne nuit pas  
Ignorant, qui ne sait pas)

Notre ignorance fut-elle innocence ?

À contempler la douce euphorbe  
la rigueur de l'acanthé  
je vais vers l'inconnu

Violents étaient nos cœurs  
sous l'humble couvert des prières

On a caché la si proche folie  
sépulture inconnue  
barré jusqu'au nom de celui qu'elle touchait  
Sa place laissée vide me donne le vertige  
et sa trace demeure

Les textes sacrés n'y pouvaient rien  
reçus par simple soumission

Une invalide spoliée de ses biens  
- délaissée à l'asile -

Une mère isolée privée de toute aide

Des querelles incompréhensibles

L'abri trompeur de l'ignorance  
dire on n'y comprend rien  
c'est se noyer d'oubli

La douce euphorbe  
la rigueur de l'acanthé  
m'intimement d'approcher

*Martine, bénévole*



## Informations pratiques et Agenda

### Formation pour les proches aidants en région Occitanie programme du premier semestre 2024 ([cliquez ici](#))

#### Groupes de paroles

À Carcassonne, le mercredi à l'UDAF, de 14 heures 30 à 17 heures une fois par mois  
10 janvier ; 7 février ; 6 mars ; 3 avril ; 15 mai ; 5 juin

À Narbonne, le samedi au GEM La Soleyade, de 10 heures à 12 heures une fois par mois  
13 janvier ; 3 février ; 2 mars ; 6 avril ; 4 mai ; 1<sup>er</sup> juin ; 6 juillet

### Ne pas manquer, à Narbonne, du 5 au 23 mars 2024 les Semaines d'Informations en Santé Mentale

#### Journée des adhérents au mois de juin

Le matin : intervention d'un professionnel

À midi : repas convivial

L'après-midi : moment de détente

La date et des informations complémentaires vous seront communiquées ultérieurement.

#### N'oubliez pas votre adhésion 2024 !

Sur bulletin ou sur internet : [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

Adhésion simple : 65 € (22,10 € après déduction fiscale)

Foyer non imposable : 15 €

#### Accueils

À Carcassonne, les accueils ont lieu désormais dans un bureau dédié, sur rendez-vous, à l'UDAF.

À Narbonne, les accueils ont lieu au siège de l'Unafam, sur rendez-vous ou lors de la permanence, le mardi matin de 10 h à 12 h. ( à la maison prévention santé le troisième mardi du mois)

Numéro de téléphone de Narbonne : 07 80 03 46 75

Numéro de téléphone de Carcassonne : 07 80 03 46 74

site de l'Unafam Aude : [www.unafam.org/aude](http://www.unafam.org/aude)