

LE LIEN

Délégation du Finistère

Janvier 2024

L'Unafam 29
vous présente
ses meilleurs vœux pour
2024

L'éditorial de Jean-Claude Carn, délégué départemental du Finistère

Madame, Monsieur, chères adhérentes, chers adhérents,

Bonne et heureuse année à toutes et tous !

A l'aube de cette année, c'est à la fois le moment d'un regard sur les mois passés et les perspectives et projets de la nouvelle année.

En 2023, l'UNAFAM fêtait ses 60 ans :

oui, depuis 1963, des familles s'entraident sur cette dure réalité de la maladie psychique... afin de s'user moins vite. Elles défendent aussi l'intérêt des malades et demandent et redemandent des soins à la hauteur ! Pour nous en Finistère, cette année est à pointer par un pas vers les familles dans les établissements publics grâce à la mise en œuvre des formations BREF (* voir page 4). Elle a vu aussi le développement d'équipes mobiles ; elles sont aujourd'hui sur des publics ciblés (personnes âgées,...) ; c'est un début, les jeunes adultes sont encore trop souvent abandonnés à leur sort... et sur les épaules de leurs proches. Restons vigilants à cette évolution de « l'aller vers », elle ne doit pas être par ailleurs un outil de réduction des moyens : nombre de lits, temps de prise en charge des malades ayant besoin d'une vraie hospitalisation.

En 2024, nous allons encore veiller à l'accueil, l'information et la formation des familles, ainsi qu'à la poursuite des dossiers ci-dessus, car il nous faut trop souvent encore constater des écarts dans la prise en charge des patients : la présence ou l'absence de soignants, d'accompagnants, animateurs est loin d'être la même partout. Il n'est pas normal que cette offre de soins et d'accompagnement soit une loterie pour chaque patient ! A Madame la ministre des sports, je formule le vœu que les moyens mis au niveau olympique par sportif, rien que pour le handisport, soient transférés ensuite ou répliqués dans les hôpitaux !

Bloavez mad !



La vie dans la délégation

Retour sur la journée conviviale des adhérents

Le 30 septembre, une cinquantaine d'adhérents se sont retrouvés à Landerneau pour passer un moment agréable joignant culture et plaisir d'être ensemble.

La matinée a commencé par la visite libre de l'exposition « Sur les traces de Tolkien et de l'imaginaire médiéval. Peintures et dessins de John Howe » à la Fondation Leclerc.

Nous avons exploré l'œuvre littéraire de Tolkien et l'univers des mythes médiévaux et vu comment l'artiste John Howe, s'en inspirant, a inventé une œuvre picturale. Après avoir illustré les romans de Tolkien, il s'est orienté vers le cinéma, participant entre autres à la direction artistique du *Seigneur des Anneaux* et du *Hobbit*. Artiste très prolifique, de renommée internationale, ses créations s'imposent aussi dans les univers de la bande dessinée, des jeux vidéos et de notre imaginaire commun.

Nous nous sommes ensuite régalez au restaurant « les Cap Horniers » dans une ambiance décontractée et chaleureuse. L'après-midi, nous avons visité le Landerneau historique, celui qui a fait et fait encore la renommée de cette ville dont un pied est en Léon et l'autre en Cornouaille. Seul lien « routier » jusqu'à l'après-guerre pour franchir l'Elorn et passer d'un diocèse à l'autre, nous avons pu admirer le pont de Rohan, l'un des deux seuls ponts habités de France, vieux de 513 ans et classé monument historique depuis 2022.

Guidés par deux bénévoles landernéennes de l'UNAFAM 29, les participants ont pu découvrir les multiples richesses architecturales de la ville, témoins de la richesse commerciale des XVIe et XVIIe siècles issue du commerce du lin et des toiles dont le port de Landerneau était l'un des points de départ vers Bordeaux, l'Angleterre et l'Espagne, entre autres. Ce commerce florissant a permis notamment celui des vins et des matériaux ; il a fait la fortune de nombre de « juloded » léonards.

Cette journée particulièrement douce et ensoleillée s'est terminée par un goûter servi par Florian, du Gortozenn, qui nous a régalez avec ses fars délicieux.

Nous nous sommes quittés avec le souhait de nous retrouver encore plus nombreux en 2024 pour une nouvelle sortie détente.

Si vous avez des idées de destination pour le 21 septembre 2024, faites-le nous savoir, cette journée est la vôtre !

Dites-le nous en écrivant au 29@unafam.org.

DH/FMN

Bulletin réalisé par la délégation du Finistère
contact : 29@unafam.org
site internet : unafam.org/finistere



▶ Du nouveau à Carhaix !



Depuis le 4 septembre dernier, deux bénévoles du point d'accueil de Morlaix font une permanence d'accueil à CARHAIX

tous les 1er mardi du mois de 14 H à 17 h
à la Maison des Services au Public
située place de la Tour d'Auvergne.

Les bénévoles reçoivent les familles qui ont un proche souffrant de troubles psychiques. En toute confidentialité, elles écoutent, informent et soutiennent les aidants ; des formations, groupes de parole, etc... sont aussi proposés.

À Carhaix, l'UNAFAM 29 recherche des nouveaux bénévoles pour développer ses actions. Venez nous rejoindre !
Pour toutes informations, téléphoner au 06 41 46 35 93



CR/LS

Infos pratiques

Accueil sur RV à :

Brest, 16 rue Alexandre Ribot
29@unafam.org 06 74 94 09 21

Quimper, 10 bis avenue de la France Libre
Concarneau, 26 rue du Maréchal Foch
Châteaulin, 40 Grande Rue
unafam29.quimper@gmail.com 07 88 17 72 32

Morlaix, entrée hôpital, 74 rue de Brest
unafam29.morlaix@gmail.com 06 30 67 41 74

Carhaix, Maison des Services au public
Place de la Tour d'Auvergne
unafam29.carhaix@gmail.com 06 41 46 35 93

Tous les détails sur le site unafam.org/finistere

▶ Action au Lycée ND du Mur à Morlaix

Le 1er octobre dernier, l'Unafam a été invitée à participer au forum santé organisé par des élèves de 1ère et terminale du lycée Notre Dame du Mur à Morlaix, dans le cadre du dispositif Corres' Santé.

Ce dispositif, mis en place, par la Région Bretagne, a pour objectif d'encourager l'éducation à la santé par les pairs en faisant appel aux compétences des jeunes eux-mêmes pour informer ou aider d'autres jeunes.

Ces 20 jeunes volontaires ont pour mission l'organisation de manifestations de sensibilisations et d'informations au sein de leur établissement.

Ce forum s'est déroulé sur une matinée, sous forme d'ateliers. Plusieurs professionnels et associations oeuvrant dans le domaine de la santé ont répondu à l'invitation.

Les élèves de seconde avaient le choix de participer à 3 ateliers, d'une durée de 45mn. Des ateliers très divers :

- les troubles alimentaires,
- la gestion du stress,
- la contraception,
- le don d'organe, ADOT 29
- les festivités,
- les drogues, CSAPA
- les relations toxiques, Association la Lanterne
- la santé mentale, l'Unafam
- cocktail sans alcool,
- atelier détente crochet...

Pour ma part, j'ai proposé un atelier d'information sur les troubles psychiques, (troubles bipolaires, les schizophrénies, la dépression et les troubles borderline), en utilisant les cartes de l'arbre aux préjugés créé lors de la SISM. Les élèves, tout comme les professeurs, ont été très intéressés par les échanges permis grâce à ce support.

Sujet qui reste délicat à aborder, avec encore beaucoup de préjugés et de craintes exprimés. C'est grâce ce type d'action que notre travail d'information et de dé-stigmatisation peut se faire entendre auprès des jeunes.

Expérience très intéressante, que je renouvellerai avec grand plaisir ; les élèves organisateurs ont eu à cœur de nous réserver le meilleur accueil, avec le café, et la très bonne organisation. Un grand bravo à eux. **SM**

La citation

« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleur pour tous... La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir ».
Organisation mondiale de la santé mentale (juin 2022)



Le service de santé des étudiants de l'université de Bretagne Occidentale a intégré à la rentrée une nouvelle Chargée de Prévention en Santé Mentale.

Isabelle Courtel Rannou anime des ateliers « prendre soin de soi avec la méditation de pleine conscience » à Brest et sur Quimper toute l'année à destination de l'ensemble des étudiants de l'UBO et des écoles partenaires. Les ateliers sont ouverts également en ligne afin de permettre au plus grand nombre de bénéficier de ces rendez-vous.

Les programmes de méditation ont fait leurs preuves dans différents contextes de soin et sont déjà très développés dans les universités québécoises par exemple. Depuis quelques années la méditation fait son entrée dans plusieurs universités françaises. Elle permet aux étudiants d'apprendre à gérer leur stress, leurs émotions, leurs douleurs chroniques et simplement à se détendre. La pratique régulière associée à une bonne hygiène de vie contribue à préserver sa santé mentale et permet parfois de gérer les aléas liés à différents troubles psychiques.

La méditation consiste à se focaliser sur l'expérience de l'instant présent. Les étudiants sont invités à poser leur attention sur différents objets : la respiration, le corps, les sons... Les exercices se pratiquent assis, debout ou en mouvement.

Serge Marquis, spécialiste du stress, dit des pensées qu'elles tournent dans la tête comme le hamster tourne dans sa roue ! Avec la méditation il s'agit d'apprendre à dompter le hamster ! Pour pratiquer de manière autonome, les applis méditation en ligne sont utiles, mais développer cette capacité de recentrage nécessite un véritable accompagnement qui est assuré par Isabelle à l'UBO.

Tout au long de l'année, différentes actions de prévention en santé mentale seront par ailleurs organisées par le service de santé en collaboration avec les associations étudiantes, les différentes composantes de l'université et les partenaires extérieurs tel que l'UNAFAM. Prochainement, une fresque de la santé mentale sera proposée aux étudiants en collaboration avec Nightline et Psycom afin de les informer sur ce qu'est la santé mentale et comment en prendre soin.

Le service de santé propose par ailleurs tout un panel d'activités bien-être gratuites et en cas de souffrance psychologique ou simplement un besoin d'écoute les psychologues cliniciens du service reçoivent également gratuitement sur rendez-vous à Brest toute la semaine et à Quimper les jeudis.

Tél. Brest : 02 98 01 82 88 - Tél. Quimper : 02 90 94 48 15



La parole à Martine Cabal, co-présidente de l'association Héméra

qui est née il y a 3 ans d'un constat clair : la prise en charge en soutien psychologique reste compliquée au niveau institutionnel (délai, fréquence etc) et le choix de faire appel à un professionnel libéral n'est pas à portée de toutes les bourses.

Héméra propose des entretiens individuels gratuits, conduits par des bénévoles professionnels de la relation d'aide : psychologues, psychothérapeute, infirmière psy, psychomotricien etc et des ateliers qui viennent en complémentarité du suivi individuel : yoga, Qi Gong, expression picturale, café philo, photo nature, théâtre, chorale, danse libre et sensibilisation à l'écologie. Les personnes qui viennent vers Héméra souffrent pour la plupart d'isolement et de solitude. Héméra essaye de leur apporter une ouverture, une écoute et un soutien qui leur permettront de vivre mieux et de donner une dimension plus large à leur quotidien en recréant du lien social. 3 personnes ont accepté de témoigner :

Stéphanie, 43 ans, mère de deux enfants

« Je suis divorcée depuis 12 ans et je vis seule avec mes deux enfants. Lorsque le diagnostic est tombé, je me suis effondrée. Je me disais pourquoi moi ? Et qu'arrivera-t-il à mes enfants si je ne m'en sors pas ? Heureusement j'ai été bien prise en charge à l'hôpital mais le moral n'était pas toujours bon et j'étais très angoissée. Mon ex-mari a tenté d'utiliser ma maladie pour avoir la garde des enfants et ça me terrifiait. J'ai rencontré l'association par l'intermédiaire du CMP après ma première chimio et ça m'a vraiment aidée. J'ai pu dire ce que je pensais vraiment parce que mon entourage par peur ou occupé à ses propres soucis, ne m'écoutait pas ou peu. C'était trop lourd à porter seule. »

Christophe, 53 ans

« Je n'ai pas eu une vie facile. De parents divorcés, j'ai été livré à moi-même assez jeune et j'étais mal dans ma peau pendant longtemps. Je me suis réfugié dans la drogue et l'alcool. Après une tentative de suicide, j'ai voulu tout arrêter. Et il y a dix ans, on m'a dit que j'étais bipolaire. Depuis j'ai un traitement qui me permet de moins souffrir de ce malaise intérieur que je ne comprenais pas. C'est mon assistante sociale qui m'a donné le numéro de Héméra et je sens qu'avec le traitement et les entretiens avec Martine ça me permet de voir l'avenir autrement et de sortir la tête hors de l'eau. Enfin un peu d'espoir. »

Christiane, 75 ans

« J'ai perdu ma fille récemment et j'ai été dévastée par ce long accompagnement et sa fin terrible. Elle n'avait que 49 ans et j'étais entre la révolte et la souffrance. C'était devenu insupportable. Mes relations avec mon autre fille se sont dégradées et je me sentais si seule à affronter tout cela. Mon médecin traitant m'a donné les coordonnées de Héméra. Je n'étais pas convaincue et j'ai attendu un bon moment avant de me décider. Cela ne me rendra pas ma fille, mais j'ai trouvé une chaleur, une écoute, et enfin j'ai relevé la tête. Je participe aux ateliers qui m'aident beaucoup. Je revois du monde et je me dis que d'où elle est ma fille doit être heureuse que je remonte la pente. Je pense tous les jours à elle. »

Merci à eux trois d'avoir accepté de témoigner. Ce n'est jamais simple de s'exprimer sur ce qui fait notre intimité.

Héméra se déploie sur 6 sites, couvrant l'ensemble du Pays de Morlaix – contact : 07 80 47 43 30

Espace Adhérents

Deux adhérents qui ont suivi tout le parcours BREF (*) témoignent

(*) **BREF** est un programme gratuit de psychoéducation à destination des aidants de personnes vivant avec un trouble psychique, avec ou sans diagnostic.

► « Mon témoignage aux 3 séances BREF à l'EPSM (Quimper) en 3 mots : ECOUTE-ACCUEIL-HUMANITE »

Il y a eu pour moi un avant et un après. Avant ? Que dire ... Au fil des ans (20 ans environ), j'ai supporté de me sentir invalidée, humiliée, ignorée, non-respectée, non-informée voire trompée par les professionnels du monde médical, médico-social, voire judiciaire et administratif.

Pour la 1ère fois, grâce aux entretiens BREF, je me suis sentie reconnue, respectée, soutenue, encouragée, accompagnée. Une chaleur humaine qui m'a permis de lâcher ce trop de souffrances. Oui, j'ai pleuré, beaucoup pleuré au 1^{er} entretien. Ce que j'ai reçu :

- la reconnaissance de mes compétences, de ma connaissance pointue des troubles de mon proche au quotidien, de la justesse de mes intuitions ;
- ma légitimité à réclamer le droit à la parole pour défendre ce que je pense et sais être bon et nécessaire pour mon proche, même s'il est majeur ;
- ma légitimité à réclamer un accompagnement cohérent, adapté, coordonné ;
- la reconnaissance que la médication chimique, seule, ne peut suffire à améliorer un mal-être global et réadapter mon proche à une vie sociale ordinaire.

Les entretiens BREF m'ont permis de faire le deuil symbolique du passif vécu et de poursuivre un cheminement combatif avec plus de sérénité et de confiance en moi. **VH**

► « Le programme BREF m'a aidée à sortir la tête de l'eau »

Je suis mère d'une jeune fille qui a été hospitalisée à la suite d'un épisode psychotique avec bouffées délirantes, en 2023. Elle a été hospitalisée à l'EPSM du Finistère-Sud pendant près de deux mois, après un passage aux urgences.

C'est un tsunami émotionnel pour les parents. Comme si le monde s'écroulait. On est perdu, triste, incapable, parfois, de reprendre le travail.

Notre temps est partagé entre les obligations familiales, professionnelles... et les visites à l'hôpital : courtes et très douloureuses.

J'ai bénéficié du programme BREF alors que ma fille n'était pas encore sortie de l'hôpital. Cela a été une bouffée d'oxygène.

Lors du premier entretien, j'ai été écoutée, soutenue par un infirmier et une psychologue. Ce temps d'écoute, sans jugement, est essentiel.

Puis un deuxième et un troisième entretien m'ont aidée à sortir la tête de l'eau.

Distants de plusieurs semaines, ils m'ont laissé le temps de la réflexion tout en esquissant des réponses sans précipiter les choses.

Au fil du temps, les soignants m'ont accompagnée et donné des clés pour mieux comprendre ce qu'est un trouble psychique.

Ils m'ont également conseillée sur la meilleure attitude à avoir pour aider ma fille à s'en sortir.

Le programme BREF permet de faire comprendre aux parents ou aux proches qu'ils ont un rôle essentiel à jouer dans le rétablissement d'un malade atteint de troubles psychiques.

Lors des échanges, on met des mots sur les traumatismes, on prend du recul et on apprend à aider la personne malade, du mieux qu'on peut.

Ces séances m'ont aussi permis de m'alléger, un peu, du poids de la culpabilité. Le programme BREF, c'est comme une bouée de sauvetage dans la tempête. A chacun ensuite de poursuivre son chemin pour trouver l'apaisement. **YJ**

Si vous êtes intéressé.e par BREF, vous pouvez contacter

- sur le secteur de Quimper

l'équipe BREF pour inscription à l'aide de l'adresse email suivante: bref@epsm-quimper.fr

- sur le secteur de Morlaix

le Centre Hospitalier des Pays de Morlaix (CHPM) - du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30 - téléphone : 02 98 62 69 68.

- sur le secteur de Brest

contact : contact.bref@chu-brest.fr

BREF est présenté dans notre site départemental :

<https://www.unafam.org/finistere/le-programme-bref>

Agenda

Les 20/01, 20/04 et 29/06 : journées d'information sur les Troubles Psychiques

Les 9, 10 et 11/02 : atelier d'entraide Prospect (sur 3 jours)

un autre atelier sera proposé en milieu d'année, vous serez avisés

Les dates des ateliers « après Prospect » seront communiquées directement aux participants ayant suivi Prospect.

Renseignements pour les formations : 06 74 94 09 21

Le 12/04 :

Assemblée générale à Châteaulin

Du 24 au 26/05 : Week-end des aidants) *les lieux vous*

Le 01/06 : Dictée au profit de l'Unafam 29) *seront confirmés ultérieurement*

Pour s'inscrire aux groupes de parole, s'adresser aux points d'accueil à proximité de votre domicile.

