

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Meilleurs Vœux 2024 pour une année sous le signe de la convivialité !

Chères adhérentes, Chers adhérents, Chers partenaires,

A l'heure des bilans et des rapports d'activité, nous pouvons constater que l'année 2023 a été particulièrement riche en avancées pour les familles.

Elle a vu une augmentation du nombre des accueils sur Niort et du nombre de rencontres de familles dans le cadre du dispositif BREF qui se développe sur tout le territoire national et fera l'objet d'une nouvelle session de formation en mai 2024 à Bressuire et à Niort.

Elle a permis l'ouverture de **2 nouveaux groupes de parole** à Parthenay et à Melle et la réalisation de **2 journées d'information sur les troubles psychiques** en janvier et en novembre.

Elle a observé aussi le **développement des Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM)**.

Elle a **célébré l'anniversaire de la création de l'association** : 60 ans d'existence pour l'Unafam national et 20 ans pour notre délégation deux-sévrienne et pu honorer, à cette occasion, les fondateurs lors de l'Assemblée Annuelle de juin à Bressuire (cf. *lettre d'infos n°11*).

Elle a réussi sa participation aux Semaines d'Information sur la Santé Mentale d'octobre par des ciné débats à Parthenay et Melle et des expo photos à Bressuire.

Elle a aussi lancé « **En voiture Psymone** » sur les routes du département pendant 3 jours à cette période en s'approchant d'un public plus jeune...

Elle poursuit avec acharnement son **projet d'Habitat inclusif à Bressuire**.

Elle ne cesse d'augmenter son partenariat qui contribue à l'émergence des tous ces dispositifs pour le grand bénéfice des familles et des personnes concernées.

Tout cela, grâce à vous !

- Parce que, **en devenant adhérent**, vous avez décidé de rejoindre une communauté pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions concrètes pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.
- Parce que, **en devenant bénévole**, vous avez décidé d'être utile à d'autres familles, acquérir plus de connaissances et peut-être donner un peu de ce que vous avez trouvé à l'Unafam. Vous êtes sensible aux valeurs portées par notre association telles que l'aide, l'entraide, la défense, le soutien. Vous avez trouvé votre place à nos côtés et vous favorisez le partage et les belles rencontres.
Votre engagement, votre implication dans vos secteurs et votre participation sans relâche nous permettent d'avancer ensemble vers plus d'écoute et de soutien aux familles de plus en plus demandeuses en temps de crise de la Psychiatrie.

Pour tout cela, sincèrement, nous vous remercions !

Pour continuer notre chemin construit ensemble et assurer chaque pas vers un avenir plus lumineux, nous mettrons un accent cette année sur l'organisation de moments de partage, de bien-être et de convivialité.

A toutes et à tous, nous vous souhaitons une très belle année 2024 à nos côtés !

Nadine Béal
Déléguée Départementale
Unafam 79



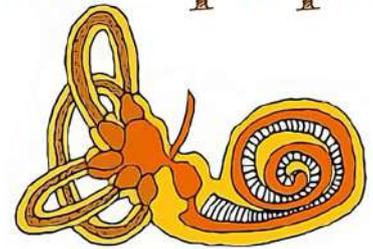
3/ Les actualités de la délégation

Les bonnes ondes de "Radio Pinpon" passent à la TV !

Pendant plus d'un an, Margaux Meurisse et Julien Masson, duo de documentaristes, ont partagé le quotidien de Radio Pinpon et des personnes qui la font vivre. Cette web radio, créée par Eric Lotterie, infirmier aujourd'hui à la retraite, est le lieu d'expression des patients du service psychiatrie du Centre hospitalier de Niort.

Une famille singulière et profondément humaine que la France a découverte en début d'année ! La série documentaire, en 4 épisodes, a été diffusée le 7 janvier dernier sur France 2 dans l'émission « 13h15 le dimanche » présentée par Laurent Delahousse. Elle est disponible en replay.

Radio pinpon



Effervescence à La P'tite cafète de l'hôpital de Niort. Ce dimanche, bénévoles de l'Unafam, patients, professionnels et direction de l'hôpital se retrouvent pour une séance cinéma spéciale : tous attendent avec impatience de voir le résultat du travail de Margaux Meurisse et Julien Masson. Ces deux documentaristes ont passé plus d'un an aux côtés des patients du service psychiatrie de l'hôpital.

Et le résultat dépasse sans doute les attendus d'Eric, Cédric, Nathalie, Alain et tous les autres. La caméra de Margaux et Julien les a suivis, filmé leur quotidien, entre Radio Pinpon et La P'tite cafète, sans pathos, avec humanisme.

Car c'est bien d'humains dont il est question, plus que de maladie : de personnes brisées par les épreuves, par la solitude, l'abandon, l'exclusion d'une société qui les catalogue parmi les fous, les dangereux, ceux qui ont un "pète au casque", ceux qui effraient.

Dans ces conditions, comment retrouver l'estime de soi, sa place parmi les autres ? Sans doute la parole et le regard bienveillants d'Eric Lotterie, infirmier en psychiatrie (aujourd'hui retraité) y sont pour quelque chose. C'est lui qui est à l'origine de Radio Pinpon. Les patients y participent sur prescription médicale. Le lieu même du studio de radio offre une bulle, un cocon, où les patients peuvent s'exprimer, retrouver leur voix, être écoutés. Le soin est moins dans le résultat entendu par les auditeurs que dans le processus de création.

A Radio Pinpon, comme à La P'tite Cafète, lieu où gravitent et se retrouvent beaucoup de patients, Eric Lotterie a vu leur évolution, ces personnes qui redeviennent actrices de leur vie, même si le fil reste fragile. Ici, chacun prend soin de l'autre. Ici, chacun est considéré pour ce qu'il est, par pour la pathologie dont il souffre.

A La P'tite Cafète ce dimanche, l'émotion était palpable. Et sans doute tous partagent ce constat implacable entendu dans le documentaire : "Radio Pinpon... Radio Pinpon... Mais qu'est-ce qu'on a fait de mieux depuis la pince à cornichons ? ... Rien !"

Le dimanche 7 janvier sur France 2, 1,8 million de téléspectateurs ont regardé la folle aventure de Radio Pinpon !

Pour (re)voir la série documentaire, les liens vers les replays :

- **Episodes 1 et 2** : <https://www.france.tv/france-2/13h15-le-dimanche/5568735-radio-pinpon.html>
- **Episodes 3 et 4** : <https://www.france.tv/la1ere/saint-pierre-et-miquelon/14h15-le-dimanche/5568726-radio-pinpon-episodes-3-4.html>

En 2019, Radio Pinpon a remporté le 1er Prix des équipes soignantes en psychiatrie, organisé par Santé mentale avec le soutien de la Fondation de France.



Pour l'occasion, La P'tite Cafète était pleine comme un oeuf !

Photos : P.M

Retrouvez toutes nos actualités et informations sur les troubles psychiques sur notre page

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

Le Noël des GEM, un moment de partage festif !

Les GEM de Niort, Saint-Maixent-L'Ecole, Melle et Parthenay ont tous organisé un moment de partage à l'occasion de Noël. Retour en images sur ces temps festifs ! Merci aux GEM pour leurs textes et photos.



- **Melle : GEM Au gré du Vent**

Au Gem de Melle nous avons passé une agréable soirée mercredi 20 décembre pour fêter Noël ensemble.

Le restaurant semi gastro des Glycines à Melle nous a de nouveau accueillis dans un cadre « convivial », et sur deux belles tables « chaleureusement » décorées.

Nous avons agrémenté ces tables avec de petites boîtes de confiserie faites en amont par les adhérents du GEM. Le repas était « bon, copieux et bien présenté ». Un tirage au sort de petits cadeaux a été fait entre le plat et le dessert et tout le monde a pu repartir avec un présent de Noël offert par un autre adhérent. De retour au GEM nous avons dansé et chanté sur un dance floor lumineux. Sur une belle table étaient présentés Cocktails et Gâteaux au chocolat fait maison pour ceux et celles ayant encore un creux.

- **St Maixent : GEM L'Avenir**

Le repas de Noël de l'association « GEM l'Avenir » de St Maixent l'Ecole s'est déroulé le 14 décembre au restaurant La Potée Ose. La soirée s'est terminée au GEM avec DJ Clayes aux platines jusqu'à 02h30 le lendemain.



- **Niort : Au fil de la mosaïque**

Le 15 décembre 2023, les adhérents du GEM Au fil de la mosaïque, familles, amis et partenaires se sont réunis au restaurant la détente autour d'un bon repas et d'un temps festif animé par un DJ.



- **Parthenay : Vent de l'espoir**

Jeudi 14 décembre. Apéro animé avec Père Noël (Président) et distribution de paquets. Puis restaurant. Puis boom de Noël avec chocolats au GEM. Point fort : présence de 3 bénévoles sur 4.

Esprit doux et partageur. Apero et paquets préparés par les adhérents. 33 personnes sur 51 adhérents.

5 / Les informations de la délégation

La Commission Départementale des Soins Psychiatriques reprend du service

Après une longue période de mise en sommeil, la Commission Départementale des Soins Psychiatriques (CDSP) va de nouveau se réunir à partir de janvier. Une bonne nouvelle pour la démocratie sanitaire et le respect des droits des personnes hospitalisées sans consentement.

L'un de nos bénévoles, formé pour participer à cette instance, va y siéger.

Mais... qu'est-ce que la CDSP exactement ?



La Commission Départementale des Soins Psychiatriques a pour mission de veiller au respect des libertés individuelles et de la dignité des personnes hospitalisées sans consentement en milieu psychiatrique.

Jusqu'en 2019, elles étaient composées de 6 membres : un magistrat (poste supprimé depuis), deux psychiatres, un généraliste et deux représentants des usagers, l'un au titre des personnes malades et l'autre au titre des familles.

Lors de la suppression du poste de magistrat, l'Unafam avait pointé le déséquilibre qui allait en résulter.

Les commissions exercent leurs fonctions via des réunions au moins trimestrielles et lors de visites des établissements.

Elles examinent les plaintes éventuelles et deux types de dossiers : ceux des personnes admises en soins sans consentement pour péril imminent, qui sont souvent isolées et pour lesquelles elles jouent un rôle de « tiers collectif » et ceux des patients en soins sans consentement depuis plus d'un an. Elles contrôlent également le registre de l'isolement et de la contention.

Dans de nombreux départements, (comme ce fut le cas en Deux-Sèvres pendant longtemps), l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Préfecture négligent l'organisation de cette instance importante de la démocratie sanitaire.

En France, un quart des CDSP fonctionnent actuellement en mode dégradé, faute du soutien de l'Etat et de l'appui des ARS, qui doivent en assurer le secrétariat.

L'Unafam a diffusé une grande enquête, menée sur 3 ans, à partir des rapports des CDSP, qui a révélé des situations inacceptables quant au respect de la dignité des personnes et des libertés individuelles.

Pour lire l'enquête de l'Unafam sur les CDSP au niveau national et l'article de Libération tiré de cette enquête :

<https://www.unafam.org/nos-actions/plaidoyer/isolement-et-contention>.

Agenda

SAVE THE DATE !

Notez dans vos agendas !
Notre prochaine **Assemblée Annuelle** se déroulera le samedi 15 juin 2024.
Plus d'informations très prochainement !

Prochaine journée d'information sur les troubles psychiques le samedi 6 avril

Cette journée est à destination des proches ayant dans leur entourage une personne souffrant de troubles psychiques (schizophrénies, troubles bipolaires, dépression sévère et résistante, TOC, etc.). Elle permet de mieux connaître ces maladies et leurs symptômes, et d'être informé des structures existantes dans le département. Lieu à déterminer. **Gratuit pour les participants. Renseignements et inscription (obligatoire) auprès de l'Unafam 79 : 05 49 78 27 35 – 79@unafam.org**



Psymone revient pour une 3e édition !

"En voiture Psymone ! Le petit bolide de sensibilisation à la santé mentale" revient sur les routes des Deux-Sèvres du 13 au 24 mai 2024.

Programme complet à venir.

"En mouvement pour notre santé mentale"

Le thème 2024 des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Cette année, la 35e édition des SISM (dont le [site internet](#) a fait peau neuve), se déroulera du 7 au 20 octobre 2024. L'Unafam 79, partenaire, proposera comme chaque année plusieurs événements sur le territoire.



6 / Unis-Cité, nouveau partenaire de l'Unafam 79



Depuis plusieurs mois, l'Unafam 79 a noué un nouveau partenariat avec Unis-Cité, association experte et pionnière du Service Civique des jeunes en France.

Merci à Unis Cité pour cet article présentant leur association.

*Sortie collective à la ferme de la Mantellerie
- juin 2023. Photo : Unis Cité*



À propos du Service Civique : inspiré de l'expérience précurseur d'Unis-Cité et cherchant à donner une suite au service national suspendu en 1996, le Service Civique a été créé en 2010 pour favoriser la mixité sociale et développer une culture de l'engagement chez les jeunes en France.

Ce dispositif d'Etat propose aux jeunes de 16 à 25 ans (voire 30 pour les jeunes en situation de handicap), de consacrer 6 à 12 mois de leur vie à des missions d'intérêt général au sein d'associations et services publics (solidarité, lutte contre l'exclusion, éducation, environnement, sport, culture...).

Ils et elles perçoivent une indemnité mensuelle (environ 609€), bénéficient d'une couverture sociale (santé/retraite), d'une formation citoyenne et d'un accompagnement pour préparer l'après service. www.service-civique.gouv.fr

À propos d'Unis-Cité : L'association Unis-Cité est née de la conviction qu'il devrait faire partie de l'éducation de tous et toutes nos jeunes de consacrer une année de leur vie à participer à la vie de la collectivité tout en faisant l'apprentissage du travail d'équipe dans la diversité.

Unis-Cité a inspiré et servi de modèle au lancement du Service Civique des jeunes en 2010. Présente dans plus de 120 villes en France, Unis-Cité a déjà mobilisé et accompagné 40.000 jeunes dont plus de 11.500 en 2021, dans un Service Civique "collectif". www.uniscite.fr – Twitter @uniscite - Instagram @unisciteniort
www.relais-service-civique.fr

La mission solidarité aidant-e est une mission de lutte contre l'isolement des personnes en situation de handicap, mais aussi et surtout une mission qui offre du temps de répit aux personnes aidant-es. Les volontaires, en binôme se rendent ponctuellement dans la semaine chez la personne visitée pour proposer des temps de courtoisie.

Au programme : discussion, jeux de société, balade, lecture, cuisine... pas de limite si ce n'est celle du soin !

Les volontaires ne sont pas là pour remplacer des professionnel-les mais pour offrir de leur temps pour créer et maintenir du lien avec les personnes visitées et les personnes aidant-es.

Les visites peuvent s'effectuer à domicile ou en structure, nous disposons de chartes pour cadrer ces temps et nous proposons un socle de formation aux volontaires assuré par CAP Emploi, le SAMSAH PSY CAN, ADAPEI 79 (SAVS), l'APF, le HandiSport (KeepCool) et l'UDAF.

A cela s'ajoute des temps collectifs de supervision de la pratique par une psychologue.

Les volontaires sont suivi.e.s et coordonné.e.s durant l'intégralité de leur mission de service civique par **Amandine HUBERT** – Coordinatrice d'Equipes et de Projets pour l'association Unis-Cité Sud Deux-Sèvres et **Pierre FOUGEREAU** – Responsable d'Antennes Deux-Sèvres et Vienne.

Pour toutes demandes d'accompagnement et/ou de renseignements :

Mail coordinatrice : ahubert@uniscite.fr

Mail équipe volontaire : equipesolidariteaidant.es@gmail.com

Numéro de téléphone : 06 58 83 37 16

7 / Focus sur... l'art-thérapie et la santé mentale

Les thérapeutiques non médicamenteuses complètent ou potentialisent les soins pharmacologiques prescrits. Elles optimisent les résultats, elles participent à la prévention des rechutes et améliorent la qualité de vie des patients.

« Il faut se soucier de rendre capacitaire les individus, c'est-à-dire de leur redonner aptitude et souveraineté dans ce qu'ils sont », Cyntia Fleury, (*Le soin est un humanisme*, 2019), chaire de philosophie GHU Paris psychiatrie et neurosciences.

Parmi les thérapies complémentaires (thérapies psycho-sociales, remédiation cognitive, thérapie comportementale et cognitive, hypnose) figure l'art-thérapie : une médiation qui utilise le langage artistique et dont les bénéfices pour notre santé mentale sont nombreux.



L'art-thérapie n'est pas une discipline nouvelle puisque « le lien entre l'art et la thérapie était déjà décrit au 18^{ème} siècle dans la littérature médicale » nous rappelle le Dr Anne-Marie Dubois. Plus tard, le Dr Philippe Pinel, considéré comme le fondateur de la psychiatrie française, sera le premier à préconiser la mise place d'expériences artistiques dans les hôpitaux.

« Une étape essentielle vers la reconnaissance des vertus thérapeutiques de l'art ».

Les arts plastiques figurent parmi les arts les plus utilisés à des fins thérapeutiques (suivis de la musique et de la danse). Les techniques sont diverses : modelage, peinture, écriture, graphisme, dessin...

Lors de notre dernière Assemblée Annuelle sur le thème « Les liens au service du bien-être, un chemin vers l'autonomie » Ana Uribe, plasticienne et art-thérapeute à Bressuire est intervenue.

Nous la remercions pour sa contribution à lire ci-dessous.

• **L'art-thérapie moderne est l'exploitation du potentiel artistique et créatif de la personne dans une visée thérapeutique et humanitaire.**

Elle revendique son aspect scientifique en s'appuyant notamment sur les recherches en neuroscience cognitive. Elle est prescrite par des médecins, par des responsables de secteurs sanitaires, médico-sociaux et éducatifs.

L'art thérapie s'adresse principalement aux personnes qui souffrent de troubles de l'expression, de la communication ou de la relation. Elle vise la partie saine de la personne dans le but de mettre en avant les capacités préservées à travers une pratique artistique et un protocole de prise en charge adaptés.

Les bénéfices de l'art-thérapie sont nombreux pour notre santé mentale. Elle contribue à la gestion de nos émotions, à identifier les facteurs déclencheurs de l'anxiété et des états anxieux et favorise la diminution de ceux-ci.

L'art-thérapeute propose différentes techniques artistiques et s'adapte aux goûts et envies de la personne. Il stimule les capacités préservées physiques/mentales/sociales de l'individu par une activité artistique afin de restaurer son estime, confiance et affirmation de soi. L'art-thérapie permet une amélioration de la communication, de l'expression et des liens relationnels contribuant ainsi à une meilleure qualité de vie.

• Le cerveau

L'implicite et l'explicite

Les chercheurs ont longtemps divisé le cerveau en deux structures distinctes : les hémisphères gauche et droit. À chacune de ces parties, des tâches spécifiques étaient attribuées : la logique, la parole, l'intellect, l'analytique et l'écriture pour le cerveau gauche. Et pour le droit, l'artistique, le spirituel, l'émotif, l'intuitif et le symbolique.

Aujourd'hui, on conçoit davantage le cerveau en termes de systèmes interconnectés. Dans l'exécution d'une tâche particulière, les deux hémisphères sont sollicités à des degrés divers. Le gauche correspond à un mode dit explicite, auquel on associe le rationnel, le conscient, le verbal. Le mode de l'hémisphère droit est implicite, et se réfère à l'expérientiel, l'inconscient, le non verbal.

Les recherches actuelles en neurosciences démontrent que les souvenirs traumatisants restent bloqués dans les régions inconscientes du cerveau : dans certains cas de trouble dissociatif comme l'état de stress post-traumatique, le verbal ne suffit pas à traiter l'intégralité des symptômes et le recours au mode implicite devient une nécessité.

Selon l'expérience de Johanne Hamel, la stimulation simultanée des aires somatosensorielles et/ou visuelles et des aires motrices, trace un chemin vers les mémoires implicites, c'est-à-dire vers l'inconscient, en le réveillant. Or, les chemins neurologiques empruntés en art-thérapie, lors de la réalisation d'une image, sont les aires visuelles, kinesthésiques et motrices.

Ana Uribe

Art-thérapeute/plasticienne, Ecole d'art-thérapie Tours, AFRATAPEM.

Source : [Colloque 606 - Art, créativité et mieux-être : avancées et défis de la recherche en thérapies par les arts – 12 et 13 mai]. Hamel, J. (2008) Cours de deuxième cycle, L'art comme médecine, Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

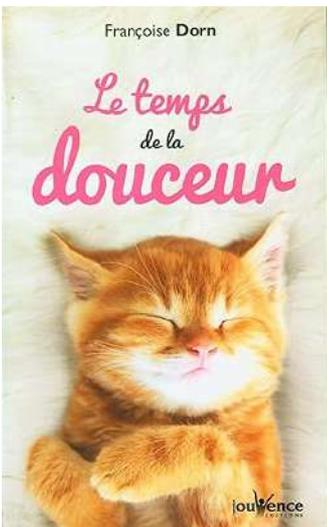
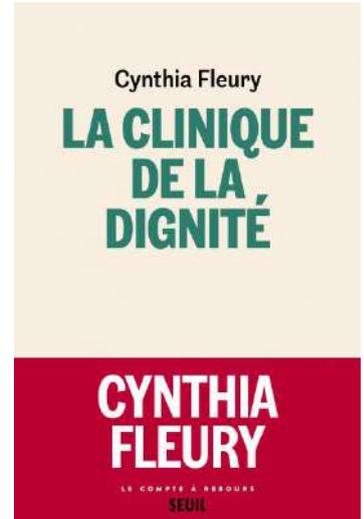
La clinique de la dignité

Cynthia Fleury, Edition Seuil, 2023, 224 pages

L'impératif de dignité s'est imposé ces dernières années au cœur de nombreux mouvements (des Printemps arabes à Black Lives Matter) et débats de société (discriminations, travail, condition animale...). Mais simultanément les atteintes à la dignité se sont multipliées dans les institutions et les pratiques sociales (hôpitaux, EHPAD, prisons...). La promesse de dignité que la modernité annonçait semble ainsi avoir été trahie de façon répétée.

Face à cette menace d'un « devenir indigne » de nos sociétés, Cynthia Fleury pose les jalons d'une clinique de la dignité, pour établir un diagnostic philosophique et des solutions thérapeutiques au chevet des « vies indignes ».

Philosophe et psychanalyste, Cynthia Fleury est une spécialiste du soin et de l'éthique du "care". Professeure de la chaire Humanités et Santé au Conservatoire national des arts et métiers et professeure associée à l'École nationale supérieure des mines de Paris (Mines-ParisTech), elle a fondé, en 2015, la première chaire de philosophie à l'hôpital, à Sainte-Anne à Paris, pour placer les humanités au cœur de la santé et renforcer l'alliance thérapeutique entre le soignant et le patient.



Le temps de la douceur

Françoise Dorn, Editions Jouvence, 2016, 189 pages

La douceur du pelage d'un chaton endormi, de la chaleur d'un bol de chocolat partagé, du baiser d'une personne aimée... La douceur des saisons de la vie, des sourires donnés et reçus, du pardon accordé, du deuil traversé...

La douceur de l'acceptation de nos zones d'ombre, de la découverte de notre part de lumière, du regard que nous décidons de porter sur le monde...

La douceur n'a rien de naïf, elle est une valeur solide et engagée.

Il est temps de lui donner toute sa place, de vous laisser envelopper par ses bras réconfortants et d'embarquer pour un doux voyage vers cette autre façon d'être au monde. Cet essai pratique vous séduira par la délicatesse du cheminement qu'il propose.

Cet hiver, une novella dans l'univers de Heartstopper

Alice Oseman, Editions Hachette, 2021, 192 pages

La période des fêtes n'est pas toujours heureuse pour Tori Spring et son frère Charlie. Et cette année sera encore plus difficile que d'habitude.

J'ai toujours pensé qu'il valait mieux que les choses soient difficiles plutôt qu'ennuyeuses, mais j'avais tort... Je ne penserai pas à ces derniers mois, à Charlie et moi, et à toute cette tristesse. Je vais tout oublier. Rien qu'aujourd'hui.

« Joyeux Noël », dis-je.

Dans le roman graphique Heartstopper, constitué de quatre tomes, Nick et Charlie, deux personnages que tout opposait, ont finalement appris à se connaître et à s'aimer pendant leurs années lycée. Dans le quatrième tome, Choses sérieuses, ils officialisent leur relation depuis deux ans et prennent conscience de ce qu'est l'amour.

Toutefois, cela n'a pas été simple car, dans les tomes précédents, ils ont dû apprendre à affronter le regard des autres et faire face à des maladies mentales.

Face au succès phénoménal, l'univers de Heartstopper a été adapté en série Netflix. *Cet hiver* est issu de ce roman graphique.

