



Bulletin n°3, Janv. 2024

Éditorial :

L'année 2023 a été riche en activités au sein de la délégation. Nous poursuivons nos accueils sur Albi et Castres et animons en collaboration avec des psychologues cliniciennes des groupes de paroles dans le département.

Nous avons multiplié les journées d'information sur les troubles psychiques et en faisons même dans les établissements d'enseignement supérieur comme l'école des assistantes sociales de la Croix Rouge.

Nous venons de proposer un premier atelier d'entraide PROSPECT à Albi et reproduirons cette expérience en 2024 à Castres.

Nous nous sommes impliqués dans le Plan Territorial de Santé Mentale qui vient d'être promulgué par l'ARS Occitanie et nous participons à différents Conseils Locaux en Santé Mentale. Dans cet axe, et comme nous vous l'avions écrit, nous avons signalé aux autorités locales notre inquiétude sur la situation de la psychiatrie dans le Tarn Sud espérant que le nouveau projet d'accès aux soins puisse être satisfaisant pour la prise en charge de nos proches.

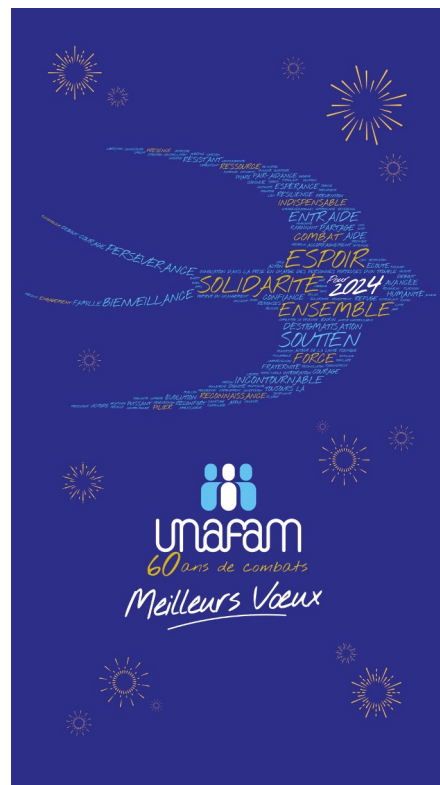
Nous avons participé aux Semaines d'Information sur la Santé Mentale, qui se sont déroulées un peu partout dans le département, notamment en proposant un spectacle d'improvisation théâtrale, mais aussi à plusieurs journées consacrées aux aidants : une révolution est en marche, ceux-ci commencent à être reconnus sur le territoire.

L'Unafam a fêté ses 60 ans ; cette association se professionnalise pour aider les bénévoles à faire face à toutes leurs missions. Nous sommes de plus en plus reconnus comme de part notre expérience dans l'accompagnement de nos proches : une victoire qui se construit tous les jours !

C'est donc une année bien remplie qui vient de s'écouler et nous espérons que 2024 sera aussi riche en événements.

Je me joins aux membres de notre bureau pour vous souhaiter une très bonne année 2024, une bonne santé, de la joie et de la confiance dans votre quotidien.

Anne-Marie Nègre,
votre déléguée



Atelier d'entraide PROSPECT

Ces ateliers sont destinés aux personnes dont un de leurs proches souffre de troubles psychiques. Ils ont pour objectif de permettre aux aidants, grâce à un travail collectif de réflexion, d'acquérir des savoirs faire

et de construire des stratégies pour reprendre leur vie en main après le choc des premières crises.

C'est un programme psycho-éducatif qui permet aux parents, conjoints, frères ou sœurs de prendre du recul par rapport à un vécu souvent douloureux, de s'enrichir de connaissances, de développer des savoirs faire à mettre en œuvre face à la maladie, de trouver les ressources nécessaires à la mise en place d'une stratégie d'évolution positive et de sortir de son isolement personnel.

C'est un programme de courte durée permettant de s'adapter aux contraintes professionnelles des participants.

Il est complémentaire des groupes de paroles qui vous sont déjà proposés et qui permettent de prolonger l'impact positif des connaissances acquises dans le temps.

Nous ne saurions vous encourager à profiter de ce nouvel outil de formation disponible maintenant dans le Tarn : la prochaine session se tiendra en 2024 à Castres (voir date ci-dessous)

Sylvette Billac

**ATELIER
D'ENTRAIDE
PROSPECT
FAMILLE**

schizophrenies Bipolarite

**L'UNAFAM
PEUT
VOUS AIDER**

En point de mire : Le Rétablissement en Occitanie



Le 16 janvier 2019, La Direction Générale de l'Offre de Soins du Ministère de la Santé a fait paraître une instruction relative au développement des soins de réhabilitation psychosociale sur les territoires. En novembre 2023 s'est tenue à Carcassonne la première journée sur le rétablissement en Occitanie, organisée par la Fédération Régionale de Recherche En Psychiatrie (FERREPSY).

L'objectif principal de cette journée est de permettre aux différents acteurs de la réhabilitation psychosociale de proposer une offre cohérente sur la Région (ARS Occitanie).

Deux centres support ont ainsi été créés et neuf centres de proximité couvrent partiellement les treize départements de la Région.

Les centres support sont en liaison avec les centres de proximité de la Région et leur proposent l'assistance et la formation spécifiques à ces activités.

Les centres de réhabilitation psychosociale ont pour objectif principal d'accompagner l'utilisateur dans son rétablissement jusqu'à ce qu'il retrouve son autonomie dans la vie sociale.

La réhabilitation psychosociale se fait en trois volets : la réhabilitation clinique ou symptomatique grâce aux traitements médicamenteux, la

réhabilitation fonctionnelle par la proposition d'activités thérapeutiques et la réhabilitation sociale par l'appartenance à un groupe.

Les activités de réhabilitation fonctionnelle comportent de la remédiation cognitive, de l'entraînement aux habiletés sociales, de l'affirmation de soi et de l'éducation thérapeutique. Des sorties culturelles ou sportives viennent compléter les démarches d'inclusion sociale.

L'entourage familial est pris en compte en orientant les familles vers des associations comme l'UNAFAM et en proposant des programmes de psycho-éducation comme PROFAMILLE.

Les résultats espérés par cette nouvelle forme de prise en charge sont la réduction du taux de rechute et de durée des hospitalisations, ainsi que la réduction de la charge médicamenteuse des traitements.

Nous sommes intervenus dans un atelier portant sur les proches et les aidants ; un compte-rendu détaillé est disponible auprès de la délégation.

Olivier Guye



Nous avons aimé lire: **Soyez Réhab'**

Le guide pratique de la réhabilitation psychosociale, écrit par le Dr Nicolas Rainteau et publié chez Elsevier Masson. Ce médecin est responsable du C2R Jean Minvielle à Montpellier.

Depuis quelques années maintenant les termes de rétablissement et de réhabilitation psychosociale se sont faits une place de plus en plus grande dans le paysage de la psychiatrie.

L'application de ces principes, le développement de nombreux outils et les changements de paradigme modifient un peu plus chaque jour la manière d'appréhender les collaborations avec les personnes atteintes de maladies psychiques et leurs proches.

Se démarquant des nombreux ouvrages qui détaillent les concepts et les procédés thérapeutiques (remédiation cognitive, TCC, habiletés sociales etc.) « Soyez réhab' » illustre leur mise en pratique concrète avec l'envie simple de répondre à cette question : c'est quoi faire de la réhab' au quotidien ?



Cela va se produire:

Journée d'information sur les troubles psychiques
à Castres (16 mars 2024)

Atelier d'entraide Prospect
à Castres (1-2 juin
et 22 juin)

Journée d'information sur les troubles psychiques
à Albi (16 novembre 2024)

Toutes ces informations dès que connues sont mises en ligne sur la page web du département sur le site de l'UNAFAM avec nos newsletters .