

Le Bulletin de la délégation de Haute-Vienne

N°6 - Février 2023



→ EDITO : Pour cet édito, Ginette nous fait part de son parcours à l'Unafam

Chers Adhérents, chers Partenaires,

A l'heure où tout vacille, où nous nous interrogeons sur notre avenir en France, en Europe, à l'International, voyons notre démocratie bafouée par la stigmatisation de nos idées par des organisations politiques, je me réjouis d'avoir rejoint l'UNAFAM où seul «l'humain» est pris en compte.

Je souhaite à chaque adhérent de savoir saisir la chance qui lui est offerte de pouvoir participer, à minima, aux différentes rencontres organisées par leurs Délégations, Départementale et Régionale et être porteur de messages.

J'ai conscience que chaque cas est différent, particulier, c'est à cette demande d'écoute que répond l'UNAFAM, en offrant des formations aux familles, des orientations soins et accompagnements pour leur proche malade et surtout de permettre aux aidants de pouvoir se reconstruire et s'épanouir après l'annonce d'un diagnostic ne leur laissant que la possibilité de «stabilisation» et «réhabilitation» car en l'état actuel des recherches médicales, il ne peut être envisagé une «guérison».

Pour ma part, j'ai vécu pendant 40 ans dans l'ignorance de la maladie psychique, dans l'isolement, la stigmatisation, le déni, la culpabilité (celle que les ignorants attribuent habituellement et trop facilement aux parents...) et surtout la perte de possibilité de réhabilitation pour mon proche «en souffrance». Sans événement «grave» qui aurait pu le conduire à une hospitalisation en milieu psychiatrique et sans avoir trouvé la moindre écoute bienveillante dans le milieu médical classique. J'ai pris connaissance de l'existence de l'UNAFAM après une hospitalisation d'office de mon conjoint et un suivi que j'avais exigé et qu'en contrepartie il acceptait.

L'accès aux soins pour les malades psychiques est encore difficile, il y a encore beaucoup à faire, mais de nombreux projets ont vu le jour afin que chaque malade en souffrance psychique puisse être orienté et respecté dès la découverte des premiers symptômes grâce aux actions de l'UNAFAM, reconnue d'utilité publique. Bien sûr il faut être courageux, vouloir trouver une solution d'équilibre de vie..... ou mourir. C'est ce qui aurait pu m'arriver, si je n'avais pas pu me re-sociabiliser grâce à l'UNAFAM. Ma vie était en apparence «normale», mais ce n'était qu'artifice, je me suis efforcée de rester «moi-même», mais je vivais dans l'ombre d'un proche malade psychique qui s'ignorait... et moi aussi.

Aujourd'hui, j'ai repris confiance en moi, je suis devenue bénévole, je ne suis plus seule dans ma galère et je peux partager avec d'autres familles vivant ou ayant vécu le désarroi face aux troubles psychiques d'un proche et faire usage de mon expérience et de ma formation pour intervenir au nom de l'UNAFAM dans des instances représentatives médico-sociales.

Chacun pourra interpréter à sa façon, mais surtout sachez que votre proche malade et vous-même, ne pourrez résoudre votre mal-être qu'en étant accompagnés et aidés.

C'EST LE FONDEMENT DE L'UNAFAM !

Ginette COLLET
Bénévole à l'Unafam 87

LES POINTS FORTS DE L'ACTIVITE EN 2022

La délégation HAUTE-VIENNE compte 12 membres bénévoles eux-mêmes confrontés à la maladie psychique d'un proche. Leurs missions sont : écouter, soutenir, former, défendre les droits des personnes concernées et de leurs familles ainsi que lutter contre les préjugés.

En 2022, le nombre d'adhérents a augmenté et de nouveaux bénévoles ont rejoint l'équipe, permettant à la délégation de déployer ses actions.

Nous avons déménagé. Notre nouveau local situé au 34 rue de Bellac à Limoges est plus grand et nous donne la possibilité d'y faire des accueils, les groupes de parole et les réunions de bénévoles. Vous y êtes les bienvenus si vous souhaitez nous rencontrer.

Nous avons mis en place d'un temps de répit mensuel pour les familles, intitulé "Un Temps pour nous".

Il permet aux aidants de se retrouver une fois par mois, en toute liberté, sans être obligés de venir à chaque rencontre, autour d'un thème spécifique : promenade, visite culturelle, intervention d'un expert sur un thème précis ou découverte d'une nouvelle activité (yoga, golf,...) à travers tout le département. À l'issue de chacune de ces activités un café/pot est pris en commun.

Nous avons pu mettre en place une 1ère édition de rencontres interdépartementales en lien avec la région. Les adhérents du Grand Limousin (Corrèze, Creuse, Dordogne et Haute-Vienne) ont pu se réunir le 2 juillet 2022 pour un temps d'échange convivial avec leurs proches s'ils le souhaitaient à Bussière-Galant.

Nous avons mené diverses actions de sensibilisation auprès du grand public et des professionnels (semaine du cerveau, journée contre le suicide...) et avons réintégré le collectif SISM 87 (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) composé par les partenaires, acteurs en santé mentale du département.

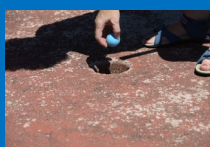
Par notre collaboration avec le Pôle des Usagers d'Esquirol, nous tenons des permanences à l'Hôpital.

L'UNAFAM HAUTE-VIENNE EN QUELQUES CHIFFRES :

- 103 familles adhérentes
- 12 bénévoles
- 1602 heures de bénévolat en 2022
- 11707 km parcourus en 2022
- 38 appels reçus en 2022
- 15 nouvelles familles reçues en 2022
- 17 personnes ont participé aux groupes de paroles en 2022
- 1 temps de répit mensuel pour les aidants intitulé « Un temps pour nous »
- 7 événements de promotion en 2022
- 1 journée interdépartementale pour les adhérents.

Rencontre interdépartementale à Bussière-Galant

Dans la matinée nous avons pu échanger autour du thème du rétablissement . A cette occasion, des Pairs Aidants de l'association Espairs Dordogne et du CH d'Esquirol sont venus apporter leurs témoignages. Ensuite, tous les participants ont pu prendre un repas en commun. Un beau buffet était constitué avec des plats apportés par tout le monde. L'après-midi s'est déroulé sur la base de loisirs de l'espace Hermeline de Bussière-Galant. Plusieurs groupes se sont constitués, selon les envies de chacun : marche, minigolf, vélo rail, farniente et baignade.



Photographies réalisées par Eric Roger

PERSPECTIVES POUR 2023

En 2023, nous poursuivons nos missions qui s'articulent autour de 4 axes : actions vers les familles, actions vers les institutions et partenaires, actions de communication et déstigmatisation grand public et actions au profit des personnes concernées par un trouble psychique.

Nous poursuivons l'accueil des familles et les groupes de parole et moments de répit pour les aidants. Nous projetons également organiser des journées de formation à destination des proches aidants.

Notre assemblée annuelle, la première depuis la crise du Covid se tiendra le vendredi 24 mars 2023 à 16 h sur le thème de l'entraide et la pair aidance.



Nous souhaitons développer une harmonisation interdépartementale en Grand Limousin (Corrèze, Creuse, Dordogne et Haute-Vienne) avec des rencontres, des actions communes et de l'entraide entre les délégations départementales de l'Unafam.

Nous avons à cœur de nous impliquer dans des groupes de travail de l'Unafam Nouvelle-Aquitaine qui sont mis en place pour travailler en lien avec les autres délégations départementales de notre région et ainsi, harmoniser nos actions sur tout le territoire.

A l'occasion des 60 ans de l'Unafam, nous réaliserons des actions permettant de valoriser l'historique des combats et des réussites de l'Unafam ainsi que les perspectives porteuses d'espoir au travers de la mise en œuvre du Projet Associatif 2023-2028 actuellement en construction.

Nous souhaitons développer des actions sur la prévention des maladies psychiques auprès des jeunes. La première étape sera de monter un projet en coopération avec l'association Argos 2001.

Et cette année, thème des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) est « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit ». Nous aurons l'opportunité d'y déployer nos actions de sensibilisation et déstigmatisation auprès du grand public sur le sujet « la santé mentale des jeunes et des moins jeunes ».

Notre référente parcours pénal projette de prendre contact avec les organismes de police et de gendarmerie du département pour leur proposer des sensibilisations sur les troubles psychiques.

La Défense des droits des personnes vivant avec un trouble psychique et de leur entourage continuera à être assurée par nos bénévoles représentants des usagers dans les différentes instances départementales.



Retrouvez toutes les informations concernant les formations pour les aidants sur notre site internet :

<https://www.unafam.org/haute-vienne>

SISM 2023

Cette année, la 34^{ème} édition des SISM aura lieu du 9 au 22 octobre 2023, autour de la thématique suivante : « A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit »

Semaines d'information
sur la santé mentale