

ÉDITO



Cher-e Adhérent-e,

Cette dernière semaine a bouleversé nos habitudes et peu à peu, ensemble, nous avons pris conscience que l'épidémie du **Covid-19** se généralisait sur tout le territoire français. Les virus n'ont pas de frontière. Nous avons compris l'impérieuse nécessité de la bonne utilisation des gestes barrières. Mais la mise en place du confinement enjoignant tout un chacun de rester chez soi et de limiter ses déplacements, sauf dérogation exceptionnelle strictement codifiée, est une autre étape pour tous.

Cette mesure peut être particulièrement difficile pour les personnes vivant avec des troubles psychiques et pour vous qui les accompagnez.

Au siège, nous avons passé la semaine à revoir et à expérimenter de nouveaux modes de travail pour, en même temps, assurer auprès de vous la continuité de nos services, protéger le personnel salarié (et leur permettre de garder leurs enfants), protéger tous les bénévoles qui assurent les missions d'accueil, d'entraide et de représentations.

Avec l'Unafam, vous n'êtes pas seuls !

Un des piliers de notre projet associatif est de rappeler l'importance des liens avec d'autres familles qui vivent une situation proche de la vôtre, l'importance de se former, de s'informer. Ne pas rester seul face à la maladie psychique d'un proche. **Dans cette période de confinement, ces liens sont encore plus essentiels.** Nous souhaitons continuer à vous proposer des possibilités de rompre cette solitude.

- N'hésitez pas à appeler votre délégation où des bénévoles sont mobilisés pour répondre au téléphone.
- N'hésitez pas à joindre le service [Ecoute famille](#). L'activité de ce service est maintenue, néanmoins il faut aller sur la [rubrique contact](#) du site internet pour être ensuite rappelé par un psychologue clinicien.
- Si nous avons arrêté l'accueil téléphonique depuis le 17 mars, les demandes de rendez-vous pour les permanences (service juridique, assistante sociale, psychiatre) sont possibles. Elles se font par la [rubrique contact](#) du site internet [Unafam.org](#).
- C'est le moment d'aller sur [Unafam.org](#), nous continuerons à y poster des renseignements qui pourraient vous être utiles.
- Pour ceux qui le souhaitent, vous pouvez suivre gratuitement la formation à distance sur les schizophrénies : [www.formaidants.fr](#)
- N'hésitez pas à visionner notre chaîne YouTube [Unafam France](#), vous qui, en temps normal, n'avez pas le temps.
- Enfin, la plupart des professionnels consultent leurs mails à distance et sont en mesure de répondre à vos questions.

Les premières actions menées face aux difficultés rencontrées par les familles

C'est un moment difficile. Aucun de nous n'était préparé. **Mais c'est aussi un moment où se créent de nouvelles solidarités** et j'espère que c'est le cas pour vous et autour de vous. Cependant, des situations complexes nous remontent avec la réorganisation des CMP, des hôpitaux de jour, pour limiter les risques de transmission.

Ceux-ci mettent en place des consultations téléphoniques et se concentrent sur les cas le plus lourds.

Vous dénoncez le manque de masques et de gels hydroalcooliques dans les établissements de santé mentale. Ce manque est malheureusement flagrant pour tout le système de santé.

Les médecins de ville et de campagne, les infirmiers, sont aussi cruellement démunis.

Dans ce cadre, nous avons signé avec les partenaires du champ de la psychiatrie un [communiqué de presse](#) disponible sur notre site internet.

Nous avons demandé que des directives nationales permettent de veiller à intégrer les enjeux particuliers auxquels sont confrontés patients, proches et professionnels au regard des vulnérabilités de ceux qui vivent avec des troubles psychiques. Ces directives prennent en compte les fortes contraintes relatives à la maladie mentale, elles sont en ligne sur unafam.org.

Des sources d'informations utiles à tous

Pour vous aider, nous vous invitons à aller sur :

- Le Ministère de la Santé : [19 mesures pour aider les personnes en situation de handicap](#).

Il y a également une [foire aux questions](#) pour aider les personnes en situation de handicap en particulier sur les droits, ce qui peut vous aider durant la gestion de cette crise sanitaire

En temps de stress, nous devons apprendre à faire attention à nos propres besoins et à ne pas nous laisser entraîner dans le flot continu d'informations. Le site du Psycom.org donne quelques conseils pour garder une bonne santé mentale.

Des réponses à vos questions et des bonnes pratiques inspirantes

Vous nous avez fait remonter vos difficultés et vos astuces. Nous nous permettons d'en partager quelques-unes.

Quand votre proche est hospitalisé, vous ne pouvez plus lui rendre visite. Le confinement est difficile à vivre. Mais c'est une mesure importante pour limiter la propagation du virus dans tous les établissements de santé sans exception. **Il nous faut rappeler à notre proche que ce n'est pas un abandon, que nous restons de cœur avec lui.** Mais, nous continuerons à demander que soit mis en place des **rendez-vous téléphoniques ou vidéo** dans les établissements de santé et les établissements médico sociaux afin que vous puissiez garder le lien, et l'autorisation d'échanger avec lui les petits objets «remonte moral».

Vous êtes inquiets parce que votre proche ne peut plus aller au GEM, ESAT, CATTP, hôpital de jour ? Votre crainte de le voir «tourner en rond» chez lui ou chez vous est légitime.

Voici des solutions déployées par d'autres familles, comme vous, pour aider leur proche à conserver une structuration de la journée : **un rendez-vous téléphonique par jour, une visio-conférence tous les jours, avec des rendez-vous convenus à l'avance pour se raconter la journée.**

Une question qui revient souvent est celle de **l'autorisation de sortie**. Elle s'applique à tous et donc aussi à nos proches. Il faut l'expliquer. Beaucoup de CMP s'y emploient. Nous pouvons être le relais. Certains parmi vous ont envisagé de demander un laissez-passer pour que la personne ait un droit permanent de se rendre chez ses parents. Mais attention, vous augmentez alors les risques de contamination pour lui et pour vous.

Il vous faut bien identifier le « rapport bénéfice risque ».

La fermeture des structures d'accueil a pour conséquence d'augmenter la charge qui repose sur vous. Vous êtes mis à rude épreuve. Vous assurez parfois tous les rôles : infirmier, SAVS, SAMSAH GEM...

Nous ferons tout notre possible pour vous aider à passer ces moments.

N'hésitez pas à retourner sur notre site, nous continuerons à y mettre des informations et des bonnes idées. Nous allons travailler avec des délégués départementaux et régionaux pour qu'ils puissent localement répondre à vos besoins.

Renseignez-vous auprès de la mairie ou du conseil local de santé mentale (CLSM) pour savoir s'ils acceptent de faire un portage de repas auprès de votre proche isolé. De notre côté nous interpellons les CLSM.

Face à ce contexte exceptionnel, nous souhaitons plus que jamais être à votre écoute, répondre à vos questions et partager les bonnes pratiques qui nous apportent espoir pour l'avenir et envie d'avancer.

Notre mobilisation auprès des pouvoirs publics pour faire évoluer la situation de nos proches

Pour finir, nous vous donnons les nouvelles des actions que nous avons menées avec la Direction Générale de la Santé. Nous avons demandé :

- Que les CMP assurent un contact téléphonique renforcé auprès des personnes de leur file active, et que les consultations puissent se poursuivre par Skype ou autre. Nous avons insisté sur le fait que ceci était encore plus important si la sortie de l'hôpital avait été réalisée de manière très accélérée pour désengorger les hôpitaux.
- Que les familles qui accompagnent leur proche en ambulatoire ou qui l'accueillent à domicile, puissent appeler si elles sont inquiètes, et que leur inquiétude soit entendue. C'est le moment de penser autrement la place de l'entourage ! Et qu'une infirmière puisse se rendre au domicile si nécessaire.
- Nous avons également demandé que nos proches qui sont porteurs de comorbidités (problèmes cardiaques, surpoids, tabagisme et problèmes pulmonaires, etc.) puissent être considérés comme personnes à risque. S'ils sont contaminés par le virus, il faut que soit mise en place une surveillance journalière, au moins par téléphone, afin de suivre l'évolution de la maladie.
- Nous avons demandé que des soins somatiques leur soient prodigués, comme à tout un chacun s'ils ont contracté le virus et que leur état se dégrade. **Pas de discrimination à l'entrée à l'hôpital.**
- Nous avons rappelé l'importance du **médicosocial**. Ils ont besoin de masques et de gel pour pouvoir continuer à fonctionner. Ils sont un maillon de la chaîne. Donnons-leur la possibilité de fonctionner.

Cette situation va ouvrir de nouvelles pistes. Nous n'en sortirons pas comme nous y sommes rentrés. **Restons optimistes sur les capacités de l'Homme à faire face.** Nos proches nous montrent le chemin. **Face à l'adversité, ils font preuve de ressources que nous ignorions.**

Nous devons également remettre les choses en perspectives : les autorités de santé du monde entier essaient de contenir l'épidémie pour que chacun puisse recevoir les meilleurs soins. Cette confiance est essentielle pour garder notre propre bonne santé mentale.

Je terminerai par cette phrase d'Alfred Spira, professeur de santé publique, membre de l'Académie de médecine : « Une chose est certaine : plus les mesures de protection et de prévention seront appliquées, moins important sera le nombre de victimes. L'avenir est donc dans nos décisions collectives et dans leur application par chacun de nous. Ceci pose le problème éthique important d'une éventuelle restriction des libertés individuelles pour un bénéfice collectif ».

Restons donc unis face au virus, c'est notre seule chance de vaincre. Prenez soin de vous et de ceux qui vous entourent.



Marie-Jeanne
Présidente de l'Unafam

ASSOCIATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

12, villa Compoint 75017 Paris
Tél : 01.53.06.30.43.
Fax : 01.42.63.44.00
Écoute-famille : 01.42.63.03.03.



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES



Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie