



### L'Édito

Le bureau de l'UNAFAM 79 est heureux de vous présenter sa troisième lettre d'information.

Nous remercions les bénévoles qui ont rédigés les articles. Les GEM sont à l'honneur, ont le « VENT en Poupe » sur Parthenay l'association créée s'appelle le **Vent de l'espoir** et sur Melle « **Au gré du VENT** »

Pour **prendre soin de soi**, témoignages de participants à la formation PROSPECT

2 créations de dispositifs à visée **d'insertion et de Bien-être dans la cité**

- ESAT de Transition qui montera en charge en 2020
- **Conseil local de Santé Mentale** : prolongement naturel du Comité d'acteur en santé

Le bureau UNAFAM 79 vous souhaite à vous et à vos proches le meilleur pour 2020 plein d'entraide et de solidarité.

### SOMMAIRE

Zoom sur le Conseil Social de Santé .....	1
La vie aux GEM.....	2
Nouveautés.....	3
Témoignages.....	4

### En bref ...

- ❖ Ouverture du **GEM Trouble du Spectre Autistique** à Niort le 21 décembre 2019
- ❖ Création de l'association « **Au gré du VENT** », GEM de Melle le 4 décembre 2019
- ❖ **Psycyclette** à Niort en juin 2020 (plus d'informations sur la prochaine lettre d'information)



### A noter

les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) auront lieu du **16 au 29 mars 2020**, avec pour thème « **santé mentale et discriminations** »

Au programme : **Cinés-débats** (Bressuire, Niort, Melle, Parthenay et Thouars), **Conférence** à Parthenay le 24 mars à 14h avec la participation des GEM, Clôture des SISM par une **déambulation** dans le centre ville de Niort autour du Préjugix (le médicament anti-idées reçues) le 28 mars de 11h à 14h. Plus d'informations [79@unafam.org](mailto:79@unafam.org)

### ZOOM

### Conseil Local de Santé Mentale – CLSM –

Issu de la volonté de la ville de Niort, du Centre Hospitalier de Niort, de l'ensemble des partenaires, de l'implication des associations d'usagers notamment de l'UNAFAM, un **Conseil Local de Santé Mentale sera créé en 2020** à l'échelle de la Communauté d'Agglomération de Niort

La santé en général et la santé mentale en particulier sont déterminées par une large gamme de facteurs sociaux, économiques, culturels et comportementaux qui impliquent une multitude d'acteurs dans la prise en charge et la promotion de la santé, **décloisonnement indispensable** facteur de participation commune et de citoyenneté pour tous.

Les déterminants de la santé mentale ne dépendent pas, loin s'en faut, que du système de soins psychiatriques mais de l'organisation sociale en général et de tout ce qui fait cité.

Des bénévoles de l'UNAFAM participent aux réunions des Comités d'Acteurs en Santé (CAS) 5 en Deux-Sèvres. Le C.A.S de Niort-CAN est pertinent pour asseoir un CLSM (tiers de la population du département).

#### Objectifs stratégiques prioritaires

- Permettre l'accès aux soins et sa continuité ;
- Favoriser l'insertion sociale, l'autonomie et la pleine citoyenneté des usagers ;
- Lutter contre la stigmatisation et les discriminations ;
- Promouvoir la santé mentale.

#### Plus-values du CLSM :

- Meilleures connaissances des ressources locales ;
- Nouveaux partenaires ;
- Regards croisés ;
- Interconnaissances ;
- Confiance ;
- Amélioration des pratiques.



## Conseil Local de Santé Mentale – CLSM – C'est quoi ?

- ✧ Un outil de Démocratie en santé ;
- ✧ Un outil de prévention et de promotion de la santé mentale ;
- ✧ Une plate-forme de concertation et de coordination entre les acteurs d'un territoire ;
- ✧ Présidée par un.e élu.e local.e, co-animée par la psychiatrie publique en intégrant les usagers et les aidants.

Le CLSM facilite l'insertion sociale en intégrant la santé mentale dans les différentes politiques municipales. Pour certaines personnes, un accompagnement spécifique nécessaire peut être mis en œuvre pour se maintenir dans le logement, ou encore pour participer à des activités de loisirs pour lutter contre la solitude et l'exclusion sociale.

Plus de 75 % des CLSM travaillent sur la thématique du logement et formalisent des conventions entre les bailleurs et les secteurs de la psychiatrie ou à la mise à disposition d'appartements associatifs ou thérapeutiques. Sans aller jusqu'au logement dédié, les actions de formation et d'information (formation des gardiens d'immeuble ou des aides à domicile) peuvent favoriser le maintien dans le logement.

Plus de 200 CLSM sont opérationnels en France, plus de 20 en région Nouvelle Aquitaine, pour 70 % d'entre eux, ils se sont développés à partir des Ateliers Santé-Ville(ASV) et aussi des Comités d'Acteurs en Santé (CAS).  
Philippe Brilouet



## LA VIE AUX GEM



### Au Groupe d'Entraide Mutuelle de Parthenay. Le jardin de St Paul : la suite...

Octobre ! Le jardin respire tout comme nous après les fortes chaleurs de l'été. Nous faisons encore quelques récoltes : potimarrons, haricots verts, tomates, poireaux... Nous avons planté des choux et des salades pour le printemps et semé un engrais vert sur les carrés libérés.

Voilà comme promis quelques commentaires des fidèles jardiniers gemmistes sur cette première saison au jardin.

La plupart du groupe ayant déjà jardiné, seul Frédéric nous dit être « né dans le béton ». Pour lui c'est une découverte totale et très positive : il aime tout faire, surtout lorsqu'il fait beau !

Dans l'ensemble, ce sont les points positifs qui dominent :

- ✧ *ça redonne le moral, ça change du train - train quotidien*
- ✧ *on peut écouter les conseils de la voisine*
- ✧ *on est une bonne petite équipe joyeuse*
- ✧ *j'aime partager au GEM le repas fait avec les légumes du jardin*
- ✧ *on apprend beaucoup de choses : semer, reconnaître les légumes, butter les pommes de terre, pailler le sol...*
- ✧ *Le jardin est beau, il faudrait encore plus de fleurs et de légumes*
- ✧ *cela me rappelle lorsque je jardinais avec mon mari*



Et pour l'année prochaine ?

Tous sont repartant, avec encore plus de gemmistes, de légumes et de fleurs ! Nous allons cet hiver nous poser comme le jardin et préparer le printemps 2020 autour d'une table.

Accompagnants, bénévoles autant que gemmistes, le jardin de St Paul est le vecteur silencieux des liens dont nous avons tous besoins pour que le quotidien prenne du sens !

Et que la vie soit sous le signe de la convivialité, découverte, partage d'expériences, souvenirs, bonne humeur, apprentissages et projets !

**Bettie Vrignaud (bénévole) avec l'aide de Lydie, Gisèle, Ghyslaine, Hélène, Frédéric et Sarah (accompagnante).**

## Participation des GEM de Niort et Parthenay

Le mardi 28 mai 2019, nous nous sommes retrouvés à l'Athénée Municipal de Bordeaux pour un colloque ayant pour titre : **Les GEM en Nouvelle Aquitaine, ça marche.**

Nous avons été bien accueillis avec un petit déjeuner regroupant une bonne centaine d'adhérents des GEM de la Région. Il y a eu sur le reste de la matinée présentations de 5 GEM en particulier. Nous avons apprécié la variété des témoignages présentés.

Nous avons été agréablement surpris par l'intervention de la petite troupe théâtrale amateurs « GRAIN de CAFE » qui a ponctué avec humour les interventions des spécialistes invités.

L'après-midi a été consacré à la médiation et à la Pair-aidance, c'est à dire l'aide entre adhérents stabilisés et adhérents en difficulté. Cela a été l'occasion d'échanger autour de thèmes que nous ne connaissions pas très bien.

**Blandine et Nadine** adhérentes du GEM « **Au Fil de La Mosaïque** »



**ATELIER  
D'ENTRAIDE  
PROSPECT  
FAMILLE**

### Atelier Prospect du 1,2 et 3 novembre 2019 au CHU de NIORT.

Le rendez-vous est fixé pour ce premier jour à 8h30. Il ne s'agit pas d'arriver en retard. Je prends donc mes précautions et compte tenu des embouteillages fréquents route de la Rochelle pour entrer dans Niort, je me donne une demi-heure de plus. Bizarre, personne sur la route, j'avais juste oublié que le 1er novembre était jour férié.

J'arrive donc une demi-heure en avance. La salle qui nous est attribuée par le CHU de Niort pour ces trois jours est déjà installée, chacun pourra y trouver sa place.

Je suis accueillie chaleureusement par nos deux animatrices déjà à pied d'œuvre. Peu à peu, les autres personnes arrivent et nous faisons doucement connaissance autour d'un café.

Après quelques petits soucis techniques (l'informatique nous réserve toujours quelques surprises...) nous débutons cet atelier d'entraide.

Le contenu du programme de ces trois jours est très dense.

Les différentes thématiques abordées lors de cet atelier ont pour objectifs de nous permettre de prendre conscience de l'incidence de la maladie de notre proche sur notre propre vie, de dégager les savoirs que la maladie de notre proche nous a appris et de révéler nos capacités à développer des perspectives d'avenir.

Ces thématiques s'inscrivent dans plusieurs modules animés par deux bénévoles, Christiane et Rose-Marie. L'une comme l'autre permettent que ces trois jours se vivent dans un cadre relationnel de respect et de confiance permettant d'échanger, partager nos expériences, nos savoirs faire et nos savoirs être dans un espace chargé de beaucoup d'émotion certes, mais aussi d'empathie et de grande convivialité.

Cet atelier ne nous a pas donné de solutions mais des pistes afin que chacun puise dans ses propres ressources pour construire les compétences nécessaires à un mieux-être.

Evelyne

**L'UNAFAM  
PEUT  
VOUS AIDER**

### Prendre soin de soi.

Il s'agit là de tout un programme, programme pas toujours facile à suivre lorsque la maladie psychique s'invite dans la famille.

Pourtant, le long week-end du 1<sup>er</sup> novembre nous a permis, à mon mari et moi, de prendre du temps pour nous en participant à l'Atelier d'Entraide PROSPECT, atelier gratuit mené par Christiane et Anne-Marie, deux « mamans » formées par l'UNAFAM à la transmission de savoirs sur la maladie psychique.

Durant ces trois jours, tout en suivant les 10 modules proposés, nous avons pu évoquer les divers sujets qui préoccupent habituellement les parents concernés par la maladie d'un proche (culpabilité, stress, inquiétude pour l'avenir, deuil, etc.).

Ces échanges très riches ont eu lieu au sein d'un groupe de 8 personnes où chacun a pu s'exprimer sincèrement, sans crainte d'être jugé, permettant ainsi de développer confiance et estime de soi.

Ces journées ont été ponctuées par de sympathiques déjeuners livrés par Philippe B.

Nous remercions vivement l'UNAFAM de mettre en place régulièrement de tels ateliers, aides supplémentaires à l'accompagnement de notre proche fragilisé.

Line et Philippe C.

**ESAT de TRANSITION** pour les personnes en situation de Handicap Psychique de 50 places. L'UNAFAM se réjouit de l'ouverture de cet ESAT de transition TREMPLIN-MESSIDOR d'insertion professionnelle vers le milieu ordinaire.

L'ADAPEI 79 a contractualisé par le biais d'un contrat de franchise sociale, un partenariat avec l'association MESSIDOR qui insère en emploi depuis 40 ans des personnes souffrant de troubles psychiques stabilisés.

## **Le travail : Facteur de RETABLISSEMENT**

Toutes les personnes en situation de handicap psychique ne sont pas en mesure d'avoir un projet d'insertion professionnelle. En effet pour un grand nombre d'entre elles, c'est absolument impossible et elles en souffrent. Mais pour toutes celles dont l'état de santé le permet et qui souhaitent travailler, ce projet doit être encouragé, soutenu et accompagné.

**L'exercice d'un emploi a un intérêt thérapeutique et participe au rétablissement de la personne.**

**Des réunions d'information** sont régulièrement organisées sur le site :  
**TREMPLIN MESSIDOR**  
Boulevard François ARAGO  
Parc d'activité des Colonnes  
Les Colonnes rouges 79180 Chauray  
Service Insertion : 05-49-10-01-22

Lors des semaines d'information sur la santé mentale en 2017 qui avaient pour thème « **SANTE MENTALE et TRAVAIL** » l'UNAFAM, en ouverture de la table ronde au pôle universitaire de Niort, disait ceci :

"- **L'activité professionnelle donne la possibilité d'occuper et d'organiser son temps et ses journées, c'est structurant pour les personnes et leur qualité de vie s'en trouve améliorée,**

- **Le travail offre des opportunités de contacts sociaux en dehors de la sphère familiale permettant de développer des liens amicaux et de sortir de l'isolement. L'inclusion sociale est ainsi favorisée,**

- **Le travail permet d'être reconnu pour ses compétences et sa contribution aux tâches collectives, base de l'estime de soi. C'est valorisant.**

- **Le travail confère une identité sociale, contribue à restaurer la confiance en soi et favorise une vie autonome."**

Les témoignages des personnes qui sont entrées dans le dispositif depuis quelques mois sont éloquentes : « **renforcement de l'estime de soi, reprise de confiance en soi, on peut à nouveau se projeter** »...

**Philippe Brilouet**



**GEM DE  
PARTHENAY**



## **Le lundi 25 novembre ont eu lieu deux évènements au GEM de Parthenay.**



Tout d'abord à 16h30, dans la salle du CARUG proche du local, l'assemblée générale s'est tenue en présence des membres du GEM et des représentants de l'Udaf et de l'Unafam. Après la lecture des statuts et l'approbation de ces derniers, la nouvelle association a été créée à l'unanimité des membres présents. Elle porte le nom de « **Vent de l'Espoir** » et a son siège au 62, rue Edgard Quinet à Parthenay. Un conseil d'administration a été créé qui comporte 15 membres élus ainsi que des représentants de droit : l'Udaf pour la gestion et l'Unafam en tant que parrain de l'association.

Tout le monde s'est retrouvé ensuite dans les locaux du GEM pour l'inauguration de ces derniers. Le bâtiment était à peine assez grand pour accueillir les nombreuses personnes venues en voisins (représentants du CMP, de la municipalité, du conseil départemental, de l'APF...) et des membres des autres GEM des Deux-Sèvres (Niort, Bressuire, Melle, Thouars et Saint-Maixent). Le buffet et les boissons, en partie préparés par les membres, ont été largement partagés en attendant les discours officiels de madame Sabourin, présidente de l'Udaf, du représentant de l'Unafam, de monsieur Flament, directeur départemental de l'ARS et de madame Largeau, représentant à la fois le Conseil Départemental et la municipalité de Parthenay. Puis, ont suivi des témoignages très émouvants des membres du GEM sur ce qu'apporte au quotidien l'association qui vient d'être constituée officiellement. Cette soirée très réussie s'est achevée aux environs de 20h30.

Bravo à tous les organisateurs de cette journée et en particulier à Sarah et Bernard, les animateurs de la toute nouvelle association « **Vent de l'Espoir** ».

**André Quinault**