

Le Bulletin de la délégation de Haute-Vienne

N°7 - Février 2024



→ EDITO : Pour cet éditto, Nelly nous fait part de son expérience à l'Unafam

Chers Adhérents, chers Partenaires,

Je viens vous raconter aujourd'hui pourquoi je deviens bénévole à la délégation UNAFAM 87.

J'ai à cœur de partager mon expérience de proche aidante, aux familles bien souvent démunies, lorsqu'elles sont seules, face à la situation, semblant inextricable, vécue envers la souffrance psychique d'un proche.

Toutes sortes de sentiments nous traversent, et nous nous sentons bien seul.e.s., complètement démunies, ne sachant où donner de la tête, à qui s'adresser, pour avancer malgré ce qu'il arrive à notre proche, et que l'on ne comprend pas.

Il est, à mon sens, nécessaire, essentiel, vital, que chacun sache qu'il existe des structures, des associations, qui nous permettent non seulement de comprendre ce qu'il arrive, mais d'accompagner notre proche avec les bons « outils » de langage notamment, par des formations proposées gratuitement. Pour nous aidants, avoir des moments de répit, pour oser dire, parler, exprimer, pleurer sans honte, pour libérer la pression que nous vivons au quotidien, est nécessaire.

Lorsque j'ai appris que mon proche souffrait d'un trouble psychique, la magie de la vie a mis sur mon chemin des personnes qui savaient où aller pour me faire aider. J'habitais dans une autre région, et au début des troubles, j'ai compris que je n'avais pas la connaissance, et me sentant perdue, j'ai appelé le numéro pour l'accueil des familles à l'Unafam, et rapidement, j'étais reçue par une personne concernée elle-même en tant qu'aidante.

En intégrant un groupe de parole, j'ai osé parler devant des inconnus, ce qui n'était pas facile pour moi, mais face à la souffrance, on lâche vite nos gênes, car on a besoin de réconfort, d'être entendu par quelqu'un qui connaît, qui a vécu ou vit des moments similaires, et être conseillée par une psychologue, qui apaisera et expliquera une réaction.

Ensuite, l'Unafam m'a aiguillée vers la formation Profamille. La rencontre avec d'autres familles fut un moment riche de soutien, d'écoute, d'empathie, on se comprenait.

Arrivée en Nouvelle-Aquitaine, l'Unafam m'a encore aidée en m'orientant vers les résidences-accueils. Pour y rentrer, mon proche devait accepter de reprendre un parcours de soins, avoir un référent psychiatre notamment, et à force de discussions, argumentations, mots et encouragements, il accepta ces démarches.

Aujourd'hui, je m'aperçois que grâce à l'Unafam, nous ne sommes plus seuls. Bien-sûr l'entourage, les amis, sont aussi précieux, et d'un grand soutien. En parlant de mon expérience autour de moi je me rends compte que beaucoup d'autres familles vivent des situations similaires.

J'ai donc décidé d'agir au sein de l'association autant que je le pourrai, pour la faire connaître, et aider à mon tour des familles. Certes, rien n'est jamais acquis, mais pourtant, l'espoir est là.

Je tiens à remercier l'Unafam, pour les étapes qu'elle m'a permis de passer, les mains tendues au bon moment, et que j'ai accepté de prendre ; ce ne fut pas aisé, mais il a fallu sortir de mon enfermement, et réaliser combien on est plus fort à plusieurs, et entourés.

Nelly, nouvelle bénévole
À l'UNAFAM 87

LES POINTS FORTS DE L'ACTIVITE EN 2023

L'UNAFAM HAUTE-VIENNE EN QUELQUES CHIFFRES :	En 2023	En 2022
Nombre de familles adhérentes au 31/12	86	81
Nombre de bénévoles	13	13
Heures de bénévolat sur l'année	1 763	1 602
Kilomètres parcourus sur l'année par les bénévoles	18 676	11 707
Accueils	27	15

ASSEMBLEE ANNUELLE DE LA DÉLÉGATION UNAFAM HAUTE-VIENNE : LE 24 MARS 2023 À LIMOGES

Nous avons exposé nos activités et nos projets auprès de nos adhérents et nos partenaires.
Des échanges riches ont eu lieu sur le projet de vie (dispositif APV) et sur la pair-aidance (avec les Pairs-aidants d'Esquirol).
Un pot convivial est venu clôturer la soirée.

FORMATIONS POUR LES AIDANTS :

Deux formations à destination des aidants ont été organisées en 2023 :

- Une journée d'information sur les Troubles Psychiques le samedi 17 juin à Limoges.
- Une journée "Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie" le samedi 9 décembre à Limoges.

SENSIBILISATIONS :

- Lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) du 9 au 22 octobre 2023, nous avons eu la volonté d'« aller vers le grand public » sur l'ensemble du territoire. Nous avons mis en place avec nos partenaires de la santé mentale du Collectif SISM un "Psy Truck": camion itinérant pour rencontrer la population de la Haute-Vienne sur ces 2 semaines avec des animations ludiques.
- Nous avons également continué nos actions de sensibilisations sur les troubles psychiques auprès de professionnels.

GROUPES DE PAROLES MENSUELS :

Nous avons renouvelé le groupe de parole existant et avons créé un second groupe de parole en soirée (18h-20h) pour les personnes ayant une activité professionnelle.

FORUMS DES ASSOCIATIONS :

Nous étions présents sur le forum des associations les 2 et 3 septembre 2023 au Parc des Expositions de Limoges

REPAS CONVIAL POUR LES FAMILLES ADHERENTES :

Nous avons proposé une ambiance médiévale pour nos adhérents et leur famille lors de notre repas annuel le samedi 2 décembre midi à l'Auberge La Vallicella de Saint Gence.

POURSUITE DE NOS AUTRES MISSIONS :

- Accueil des familles (le nombre d'accueil est en hausse)
- Défense des droits et intérêts des malades psychiques et leur entourage en intervenant au sein des instances de démocratie en santé mentale du département.
- Proposition de temps de répit mensuels pour les aidants (« Un temps pour nous »)

PERSPECTIVES POUR 2024

En 2024, nous souhaitons poursuivre et développer toutes nos missions (accueil des familles, formations, sensibilisations, groupes de parole, temps de répit, temps d'échanges et convivialité, défense des droits et intérêts des malades...)

Nos principaux projets sont :

- Tenir notre **assemblée annuelle le vendredi 22 mars à 15h00**.
- Diversifier notre offre de formations à destination des aidants en proposant une **nouvelle formation sur la dépression sévère et résistante**. Elle aura lieu en octobre/novembre 2024. Nous proposerons également une **journée d'information sur les troubles psychiques** au mois de juin.
- Organiser une **journée interdépartementale** pour les adhérents et leur famille avec d'autres délégations départementales de la région.

Assemblée Annuelle UNAFAM 87

VENDREDI 22 MARS 2024 À 15H

Lieu : Ligue de l'Enseignement de la Haute-Vienne - FOL 87
22 Rue du Lieutenant Ménieux, 87000 Limoges

Rapport d'activité 2023
Echanges
Suivi d'un pot convivial



Visionnez notre vidéo
présentant la délégation
UNAFAM 87 en cliquant ici >
ou en flashant le QR code



Avec le soutien financier de :



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun



**santé
famille
retraite
services**