

EDITO Les 60 ans fêtés à Paris et Toulouse!!!

Comme notre article de cet été le mentionnait l'Unafam souhaitait célébrer ce bel anniversaire. Une centaine de délégations se sont retrouvées avec l'équipe des salariés et le Conseil d'Administration, le 24 et 25 novembre. Marie Jani et moi représentions le 09.

Belle rencontre autour d'un programme bien rempli, qui mêlait adroitement les moments « politiques », les témoignages de terrain, les réflexions pour les actions futures, et les temps artistiques et détente. Ces temps « sourire », en particulier les moments-clown de la compagnie *BataClowns* nous ont aidé à vivre ces deux jours intenses, sans pause ! Bravo les bénévoles motivés ! Personnellement j'ai un peu regretté que nous n'ayons pas plus de temps informels pour rencontrer nos collègues de toute la France, et les salariés, croisés trop vite au café matinal ou à la pause buffet.

Mais le programme très intéressant était vraiment très dense.

Notre présidente, Marie Jeanne Richard, a introduit les journées par le rappel des dates clés et la phrase fondatrice de l'aventure *.



Ensuite, pour partager les belles expériences, la parole a été donnée à des proches, à des adhérents de GEM, à des bénévoles. La « bataille » des familles pour trouver leur place d'aïdants, a été décrite par trois professionnels soutenant depuis longtemps. Ils ont décrit l'impact du programme BREF, l'importance de projets Logement dans le rétablissement, et de l'alliance thérapeutique.

Jean Canneva, notre président de 1998 à 2011 a rappelé comment la loi 2005 avait changé le regard sur le handicap psychique et ouvert des droits fondamentaux pour nos proches. Puis les représentants de l'EU-FAMI ont rappelé la dimension européenne de certaines actions, comme Prospect, des études, et les contacts avec le Parlement européen.

La déléguée ministérielle Fadila Khattabi a présenté le plan d'action *50 000 solutions*, de 1.5 milliards destiné en grande partie à la question du handicap, en particulier pour le logement (pour passer de 9000 à 30000 personnes accompagnées), l'emploi, et l'école inclusive (de 47 000 ASH en 2017 à 136 000 en 2023 pour 467 000 enfants).

La journée du 25 était plus orientée vers le futur. Franck Bellivier—délégué ministériel a présenté les objectifs autour de 3 volets:

- organiser 6 fonctions sur tout le territoire: santé mentale dans la communauté (prévention et repérage), réponse aux situations d'urgence en développant les équipes mobiles, des moyens pour le rétablissement, accès aux soins médicaux incluant le somatique, suivi sur les lieux de vie, soutien à l'innovation et la recherche
- développer l'attractivité des métiers du soin psychiatrique, protéger la santé des soignants
- lutter contre les addictions avec plus de dispositifs spécifiques

Les engagements de la rentrée ont été présentés: extension de l'accès aux consultations de psychologue, diffusion des mesures anticipées, développement de la pair-aidance professionnelle. (suite p 3)



Nous vous souhaitons chaleureusement de

Bonnes Fêtes !



Les interventions qui m'ont particulièrement touchées:

La journée a commencé fort par le témoignage d'Eva, jeune femme de 26 ans, venue avec sa mère Anastasie. Eva buvait, se droguait et avait développé des troubles depuis l'âge de 16 ans. Elle est diagnostiquée bipolaire stade 2 et à lorsqu'elle a 25 ans sa mère qui n'en peut plus, lui avoue qu'elle est épuisée. Eva réalise soudain et se tourne vers un autre psychiatre. Il va « les » sauver grâce à un nouveau traitement pour Eva et une écoute bienveillante. Son diagnostic est autre: état dépressif avec addictions. Depuis plusieurs mois elle est sobre et a la volonté d'avancer.

La table ronde sur le rétablissement nous a permis de rencontrer Laurent, médiateur de santé-usager formé. Quinze ans après sa 1^o décompensation il décide de « prendre le volant de sa vie ». N'y trouvant plus de sens il interpelle son psychiatre qui va changer le traitement. Ayant moins d'effets secondaires il commence à prendre sa vie en main, étape après étape: arrêt du tabac, parcours de 4 ans et demi qui aboutit à sa formation de médiateur et à son travail actuel qui donne du sens à sa vie.

Que de personnes intéressantes nous avons entendues, de jeunes psychiatres, des familles, des adhérents de GEM. Et La déléguée ministérielle Fadila Khattabi, le délégué ministériel à la Santé mentale et Psychiatrie Franck Bellivier qui nous ont fait des promesses ! Marie Jeanne Richard nous a présenté en conclusion les deux combats majeurs pour les années à venir: influencer les politiques publiques en amont et pouvoir accueillir toute les familles en souffrance. *Marie*

SISM 2023 - Semaines d'information sur la Santé Mentale / 19-22 Oct 2023

« A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit »

L'Ariège a présenté de bien intéressantes manifestations organisées par la délégation et nos partenaires en Santé Mentale

Addictions France a organisé un stand avec le centre universitaire de l'Ariège

Le SATEDo9 (Service d'accompagnement pour les Personnes avec troubles envahissants du développement) a tenu un stand au marché de Pamiers pour présenter l'association et son projet d'habitat inclusif intergénérationnel.

Le Gem « la Popotte » a organisé 3 manifestations sur St Girons.

- Emission radio « recettes pour aller bien » à partir d'interviews en Ephad et dans une école
- Atelier Chant Karaoké « le handicap a droit à la reconnaissance à tous les âges » avec dix adhérents et une cinquantaine de spectateurs
- Séance de relaxation « comment je me sens dans ma tête et mon corps » à la médiathèque de Saint Girons, très appréciée par les participants qui auraient aimé être plus nombreux.

Le Point Ecoute Jeune a proposé un échange avec le public à la MJC de la ville après le spectacle autobiographique d'Aurélien Zolli autour de la thématique du deuil et du suicide. Une soirée très réussie, mixité de public, 70 spectateurs, échange très

La Communauté des Communes des Pays de Tarascon a organisé un ciné-débat à l'occasion de la projection du film « A la Folie ». film émouvant d'Audrey Estrugo. Ce film a su par des images et un dialogue précis, évoquer les troubles psychiques d'un proche et ses répercussions au sein d'une famille montrant tout l'importance du rôle de chacun. Les vécus intimes étaient exprimés avec délicatesse et force à la fois.

Nous remercions Florence, infirmière de longue date dans un service de psychiatrie du CHAC pour sa participation avec nous à l'animation du débat.

Une quarantaine de spectateurs et un temps de collation qui a permis de poursuivre les échanges.

L'après midi, avant le ciné débat l'atelier « Voix, Corps et Bien-Être », d'une heure et demie, animé par une art-thérapeute a beaucoup plu à la quinzaine de participants.

L'ADAPEI était présente dans deux endroits : au Léo de Foix avec les œuvres artistiques du groupe d'Arts plastiques du Foyer d'Accueil Médicalisé de Guilhot (Bénagues) et à Tarascon pour présenter un court métrage tourné dans le cadre de la SATP (section d'Accompagnement à temps Partiel).

La Communauté de Communes des Portes d'Ariège a présenté deux films à Saverdun : « *Loup y est-tu ?* » de Clara Bouffartigue - qui a su filmer le quotidien d'un CMPP « dans l'intime sans être voyeur ». Dommage que les spectateurs n'aient été presque que des professionnels ... et « *Sur l'Adamant* » de Nicolas Philibert: toujours intéressant de revoir cet étonnant documentaire qui montre les talents de personnes aux parcours de vie que l'on devine pas faciles. Pas beaucoup de spectateurs non plus, mais public mixte et motivé!



L'unafam, pour la 3ème année, a été présente à Tarascon, le jour du marché du samedi, face à France Service, et cette année pour la première fois avait un stand sur les marchés de Mirepoix, Lavelanet et Saverdun.

Toucher le grand public reste un de nos buts principaux au moment des SISM, c'est pourquoi nous avons, encore cette année renouvelé notre présence sur les marchés des villes principales d'Ariège. En dehors de notre visibilité et de quelques rencontres enrichissantes et sympathiques comme avec des policiers des Polices municipales, nous ressentons une timidité, peut-être une peur du « qu'en dira-t'on » qui peuvent empêcher les personnes concernées par la maladie psychique de venir nous rencontrer. Notre stand est souvent regardé de loin

...
C'est dans ce souci de faire connaître l'UNAFAM et ses actions pour lutter contre la stigmatisation,

Espoir Ariège a organisé un « ciné-débat à l'occasion de la projection du film « *le Juste et la Raison* » en présence du réalisateur Francis Fourcouet des Drs Noëlle et Claude Maillet, psychiatres protagonistes du film.

Les spectateurs étaient très nombreux dans la salle Isabelle Sandy à l'Estive de Foix. Lors du débat Noëlle et Claude Maillet, ont répondu aux nombreuses questions du public et éclairci les notions abordées dans ce film original et très intéressant.

Le film interroge l'humanité dans la pratique de la psychiatrie et explore l'univers de Noëlle et Claude Maillet, couple de psychiatres peu communs qui pratiquent la psychiatrie systémique, s'intéressent à l'interpsychique, au présent, au comment des comportements avec des processus thérapeutiques permettant de s'écouter, s'accepter, se comprendre.

Elle a également sollicité les différentes médiathèques de son secteur, comme l'Unafam l'a fait à Foix et à la Bastide de Sérou pour qu'elles présentent au public une sélection de livres, de bandes dessinées et de DVD.

et familiariser le grand public avec la notion de Santé Mentale et de troubles psychiques, que nous participerons aux forums des associations organisés par les communes en septembre. Nous projetons aussi de participer à d'autres forums ou manifestations qui seraient organisés autour de thèmes comme celui de la Santé, du Bien-Être ou de la proche-aidance.

Nous remercions tous nos partenaires et les institutions qui ont participé nous ont permis ou facilité la réalisation de toutes ces manifestations dont bien-sûr, l'ARS, l'IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé) et ses représentants ariégeois Anne-Lyse Delpy et Clément Lemaire.

Atelier national -

Ethique de l'Accueil - Paris 24 Nov

Cette riche matinée de réflexion était proposée avant la rencontre des 60 ans pour des accueillants de la France entière. Il existe depuis 2019, au sein de l'Unafam, une *Commission Ethique de l'Accueil* qui a déjà animé des ateliers dans 5 régions. Ces ateliers permettent d'identifier les valeurs de l'Unafam et de travailler sur des situations concrètes. Une table ronde, une présentation du professeur d'Ethique Dr Gzil, nous ont rappelé les fondamentaux de l'accueil. L'Ethique peut être entendue comme une réflexion qui vise à déterminer le « bien-agir » en tenant compte de la diversité des situations. L'Ethique est un engagement—incarner ce que nous sommes, mais avec une prise de recul, en développant *des qualités* (disponibilité, écoute, chaleur, bienveillance, compréhension, patience, courage, solidarité et convivialité), en respectant *des principes* (neutralité, confidentialité, humilité, juste distance de non-sachant mais conscience que notre expérience est précieuse), et en ayant toujours présente la question: *qu'est ce que la personne vient chercher?* Des questions pratiques également: savoir arrêter, travailler en binôme—deux écoutent mais un mène, en permettant à la personne accueillie mise en confiance de dire des choses souvent tues avant ...

MJ Richard en conclusion a évoqué d'intéressantes questions qui commencent à se poser: comment aider des accueillants « fatigués » à s'arrêter, comment « aller-vers » des personnes en souffrance, accueillir des personnes malades et des jeunes aidants? *Marie et Christine*

Participation aux formations IFSM et sensibilisation au CHAC

Comme toutes les rentrées nous avons pu projeter « *Un fils de famille* » à l'IFSM et échanger avec les élèves infirmiers de 2^e année sur le rôle et les besoins des aidants.

A la demande du CHAC nous avons pu également porter la parole des aidants lors de leur formation Sensibilisation destinée aux professionnels non soignants.

Ces moments sont toujours riches et l'occasion de consolider les liens avec les professionnels.

(suite p1) - Les 60 ans

La table ronde sur le rétablissement a montré l'engagement de soignants pour l'évolution du soin ces dernières années.

La matinée s'est conclue par les questionnements sur les avancées pour l'accès au logement, à l'emploi, la déstigmatisation des familles et de l'association ... Du travail pour 60 ans de plus!

L'après midi a été centrée sur le plan d'action 2023-2028 et ses 4 axes:

- Soutenir (augmenter notre capacité d'accueil)
- Agir pour l'accès aux droits pour tous (développer des représentations à tous les niveaux)
- Construire en développant les collaborations,
- Renforcer les capacité d'action (bénévolat qui doit s'adapter aux jeunes)

Nous rentrons motivées pour continuer nos actions locales !!

Christine



Atelier Méditation Pleine Conscience

Moment de méditation, moment pour soi. Repos des pensées quelquefois, mais d'autres fois ça ne marche pas. Et toujours de beaux instants, tous ensemble avec Olivier ou Roland.

Un espace protégé, un groupe bienveillant. Un temps de pause, un temps pour soi. Un moment pour se ressourcer, retrouver de l'énergie. *Annie*

« La méditation est un effacement, un silence, une ouverture donc une acceptation, un non conflit » (A. Desjardins). *Pa-*

Depuis fin septembre, Olivier Lelouch (quelquefois son collègue Roland) nous guide dans l'apprentissage de la **Méditation Pleine Conscience**. Tous les mardis matin, dans une salle lumineuse et proche de la nature (à Brousse en Joie - aux environs de Foix), la musique de sa voix nous aide à lâcher prise et à progresser dans notre capacité à vivre le moment présent.

Il nous aide également à partager notre expérience et le groupe, au fil des séances, devient de plus en plus bienveillant. (inscriptions encore possible)

Merci à Olivier et à Roland qui nous permettent un espace où prendre soin de soi prend toute sa place et avec, en plus, le partage. *Liliane*

Un moment de bien-être, de relâchement. Merci !
Jacques

Quelle belle expérience, partagée avec joie et simplicité ! Il est doux de sentir que tout le monde repart avec le « cœur plus léger » et plus d'énergie pour la suite de nos batailles. *Christine*



Les 60 ans, deux jours aussi pour sourire ensemble !
 La compagnie des *BataClowns*, d'Aquitaine, a ponctué nos journées par des moments joyeux, improvisations brillantes à partir des interventions qui précédaient ...

Brèves du bureau

Réunion régionale: 5 décembre Toulouse
 60 ans à Paris: 24 et 25 nov
 SISM: voir pages 2
 Réunions de bureau: 30/08; 22/09;
 02/10;06/11;27/11; 15/12
 Représentations:
 ◇ Conseil Territorial Santé : 26/09
 ◇ CLS-Conseil Local-Portes d'Ariège 04/10 et
 Couserans 19/10
 ◇ CDSP:07/12
 ◇ Comité qualité CHAC : 24/11
 ◇ CCAS Verniolle: 09/11
 Formations de bénévoles:
 ◇ Ethique de l'accueil: 24/11 matin
 ◇ Responsabilité (2° partie) 4 et 5/12 Paris
 Participation aux formations: Sensibilisation
 Troubles Psychiques-16/11 et IFSM
 21/09, 12/10 et 26/10
 Accueils : 10



Des numéros pour nous aider
3114 - Prévention suicide
0 890 88 84 27
SOS Amitié
05 61 05 01 93 - AIPDD Foix
(addictions)
3119 - Victime ou témoin de violences



Nicolas Philibert, le réalisateur de *Sur l'Adamant* nous a expliqué comment il avait pu filmer la vie dans le Centre de Jour et annoncé ses deux nouveaux documentaires qui vont sortir au printemps . A ne pas rater et peut-être organiser à nouveau avec l'Estive !

Projet rencontre d'adhérents et sympathisants A La Bastide de Sérou le 03/02/2024

Vos **envies et suggestions** sont bienvenues pour l'organisation de cette rencontre ! Nous aimerions pouvoir proposer au premier trimestre un temps de convivialité et de partage à tous les aidants en lien avec l'Unafam 09. Qu'en dites vous ?



Groupe de parole - 2° semestre

Un groupe qui s'est étoffé au fil du temps. Nous étions 17 en septembre et nous avons augmenté la durée de la séance mensuelle, maintenant de 17h15 à 19h45. Chacun peut venir « y déposer ses valises » en toute humilité, échanger sans jugement, avec l'accompagnement bienveillant et le soutien professionnel de Stéphane Barthélémy, psychologue.

Marie -coordinatrice

N'hésitez-pas, si vous ressentez le besoin de partager, d'être écouté, de nous transmettre des informations
Accueil téléphonique local - 07 86 36 57 76

Le 5 déc. la **réunion des délégations Occitanie** a été l'occasion du passage de témoin de notre délégué région Serge Vannière à Michel Conte que nous avons rencontré à Paris. La nouvelle salariée Laurine Vincent était présente. Pour **fêter régionalement les 60 ans**, quatre professionnels engagés auprès de l'Unafam, représentant l'ARS, la Ferrepsy et ViaPsy, l'hôpital Marchant s'étaient déplacés pour cette présentation du chemin parcouru. L'éthique de l'accueil a été abordée par Jacqueline Fraissenet et Michel Lacan a résumé l'historique du projet Psycyclette. L'après midi a été un moment de réflexion sur l'appropriation des 4 axes du plan stratégique au niveau de l'Occitanie. Comme toujours un programme bien rempli et beaucoup de plaisir de pouvoir échanger avec nos collègues en « non-virtuel » !