

## Lettre d'Information

N°3, Avril 2020

Chers adhérents, Chères adhérentes, Amis, Amies

**Prendre soin de soi** est impératif actuellement. Lire son livre préféré tranquillement dans sa chambre, se livrer à son activité relaxante : tricot, peinture, chant, jeux ... une heure chaque jour, prendre le temps d'appeler une amie perdue de vue, admirer la nature qui se pare de ses habits printaniers... Se faire plaisir pour supporter la frustration.

**Prendre le temps d'apprendre** : à mieux connaître et comprendre les personnes avec lesquelles nous vivons. Documentaires télévisés, sites [www.unafam.org](http://www.unafam.org), moodle, ...  
Notre lettre est un bon moyen pour communiquer avec vous en cette période où nous nous sentons bien seuls. Vous y trouverez cette fois des témoignages de familles.

**Faites nous part des sujets que vous voudriez voir aborder.**

L'activité de la délégation se met en place autrement puisque nous n'avons plus accès à notre local : Les groupes de parole sont téléphoniques pour certains. Vous pouvez demander à y participer. Les formations ne reprendront qu'à partir de septembre.

N'hésitez pas à nous appeler aux numéros habituels pour partager un moment ou à écrire par mail à [51@unafam.org](mailto:51@unafam.org) que je lis chaque jour de la semaine.

**Marie-Thérèse COLINET, Déléguée Départementale UNAFAM Marne**

### Le confinement aux Antes :

#### De la solidarité et du cœur à l'ouvrage

« Cette période de confinement a permis de mettre en évidence l'extraordinaire faculté d'adaptation, de solidarité et d'innovation de toute l'équipe des professionnels et des résidents.

Car il leur a fallu prendre en compte les nécessaires nouvelles habitudes de vie et de travail pour dresser un barrage à l'arrivée du virus dans les établissements. Et conserver les liens avec les résidents rentrés chez eux et avec les familles des résidents confinés, continuer l'activité qui ne pouvait être stoppée, rassurer et occuper les résidents pendant les longs week-ends de confinement...

La gouvernance s'est bien sûre adaptée également à ce contexte et j'ai modestement contribué (grâce à mon expérience dans ce domaine) à la mise en place de réunions de travail et des bureaux par conférence téléphonique ou visio-conférence. La capacité d'adaptation de chacun a là encore été étonnante avec des réunions qui ont été très efficaces alors que certains n'étaient pas familiarisés avec ce type d'outils. Et l'augmentation de la fréquence des réunions par téléphone a permis de renforcer la cohésion du bureau ainsi que le lien avec les professionnels. »

*Denis Violle, en tant qu'administrateur des Antes, au Meix Tiercelin*

# La parole est à vous

## Vos témoignages sur le confinement :

« Confinés, mesure sociale et planétaire incomparable, combat contre un ennemi invisible, une nature en rébellion, des pertes humaines...une inquiétude puis une forte angoisse.

Être ou pas en mesure de subvenir à ces besoins fondamentaux, nos proches, les services d'aide à la vie quotidienne, nos intervenants et acteurs de soins ne nous oublient pas non plus, ils nous aident à prendre en compte les gestes premiers et vitaux, les règles instaurées au gré de l'évolution du phénomène.

Rythme bouleversé ou non, l'apprivoiser autrement, se renouveler nous savons le faire déjà, ainsi que se remettre en question et s'accorder réflexion, viser la priorité, l'objet actuel c'est la survie face au virus, s'oublier dans la partie intime de notre mal individuel, réaliser la chance au jour le jour de vivre et respirer, au dernier souffle regarder les oiseaux voler, et le lever du soleil.

Chaque jour une petite mort et une renaissance.

Observer son quartier, fenêtre sur une parcelle de vies, qui disparaît, au profit du souffle du vent, et ce calme peut alors apaiser, permettre une prise de conscience sur la gravité de ce fléau, puis de s'en éloigner pour protéger nos craintes, croire et soutenir le corps médical, nous offrir un champ de possibilités voir de créativité.

Notre mal est invisible lui aussi, et nos confusions, nos intranquillités, troubles, fluctuations, paniques, peur d'être face à nous même dans la solitude, ou l'encombrement, mais pour certains, nous avons appris à comprendre mieux notre fonctionnement, et ce temps, qui s'est arrêté peut être favorable.

Le temps en général fait peur, trop court, trop long, ennuyeux, ou saturé.

Tout de même je suis enfin moins peureuse de mon autre, mon moi-même qui vit avec moi, seule ici confinée, car cette situation quoique globale rassure aussi d'un côté et nous offre l'opportunité de pouvoir vivre, telle une retraite, et apprendre à nous auto-protéger de nous même et relativiser. Les angoisses ou mauvaises pensées sont des comme des petits insectes qui rentrent dans la tête : ouvrir la fenêtre mais difficile de les faire partir !

Auto-guérisseurs, nous nous prenons en charge, et avec l'expérience, et l'accompagnement, pouvons faire fuir ces autres virus, ces petits "insectes" invisibles, et profiter de la vie, du temps présent, et avoir envie de se sentir soudés, utiles, et partager davantage et autrement, selon nos possibilités.

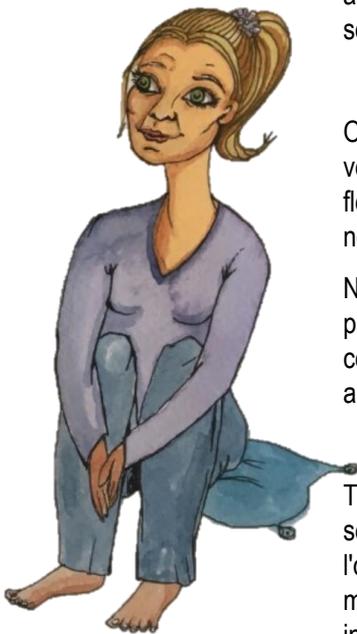
On s'imagine un changement de nature et comportement, comme après un appel à la transformation de soi, pour retrouver les autres, communiquer, voir, sentir, danser en groupe ou toute autre activité...

BORN TO BE ALIVE

IMAGINE ALL THE PEOPLE

HEAL THE WORLD

Ces musiques transgénérationnelles qui me portent. »



Madame D, le 26/03/2020

« Dans les premiers jours de cette aventure pandémique, je me suis « vautrée » dans mon cocon ,en pensant que j'avais un toit, chauffé, des provisions, enfin le basique assuré .. !! Et surtout ma sérénité fut confortée par le fait que mon Fils resté dans son appartement, accepta facilement cette coupure avec les Autres, les autres trop souvent pour lui, source de persécution et de perception négative dans son conscient. Je vais citer Christophe André : « les temps de silence sont comme des respirations, des parenthèses, des mises en valeur des sons que nous aimons et des soulagements de ceux qui nous indisposent.

Depuis ces trois semaines , mes deux petits enfants, 24 et 22 ans sont actifs dans le milieu sanitaire en région parisienne, j'en suis fière, ils reçoivent mes encouragements régulièrement, ils sont mon oxygène ! Le Lien est aussi source véritable d'oxygène, je le garde grâce au portable , réseaux , etc...les échanges virtuels multipliés sont devenus la chaleur de mon quotidien. Je remarque à travers ces dialogues que les réactions sont dans l'ensemble positives. L'adaptation à la situation est une réinvention de la prise en main de chacun pour son vécu. »

*Madame C, le 03/04/2020*



« Un peu honteusement, en comparaison de l'immense majorité de la population et surtout des malades psychiques, je ne souffre pas du confinement actuel.

En effet, afin de moins souffrir et dans la crainte d'être stigmatisé au regard de mon handicap et mon inactivité, je me suis auto-confiné depuis huit ans.

Évidemment, cet isolement n'étant pas quelque chose de naturel, j'en ai énormément souffert durant les premières années, mais j'ai fini par y trouver un certain confort.

Aujourd'hui, malgré une crainte rationnelle de ce virus mais fort de mes projets de réhabilitation sociale et professionnelle, à la redécouverte du chant des oiseaux dans mon jardin et du printemps qui revient, je patiente sereinement dans l'attente du déconfinement pour profiter d'une vie meilleure.

Courage à toutes et à tous. »

*Monsieur Y, le 05/04/2020*



« Nous essayons de vivre au mieux ces temps de confinement en famille. Notre fils souffrant vit avec nous "provisoirement" depuis quelques années. Nous essayons de bien structurer nos journées. Nous limitons le temps passé à regarder la télévision et en particulier les informations qui pourraient se révéler anxiogènes. Nous nous répartissons les tâches quotidiennes qui occupent une bonne partie de la matinée.

Nous privilégions la lecture et les jeux de société genre scrabble. Nous veillons à avoir des moments d'isolement avec activités individuelles. Nous ne faisons les courses qu'une fois par semaine maximum. Notre fils tient à les faire lui-même au plus fort de l'épidémie. Nous essayons de pratiquer une activité physique suffisante chaque jour. Notre fils communique par mail ou internet avec ses rares amis et son frère.

J'échange par mails avec les différentes associations dont je suis adhérente. Avec l'association Lire et faire lire, nous avons développé des activités inter actives (Partage de lectures, poésies, bibliographies liées à notre activité, lectures sur Youtube, etc). Nous échangeons par mails, appels téléphoniques, SMS avec amis, fratrie, enfant, petit enfant, maman, cousins et cousines.

Nous prenons le temps d'observer et d'écouter le printemps, les oiseaux, la progression de la floraison et des bourgeons de feuilles, le ciel bleu ou nuageux, les bruits de la ville ... S'il y a du soleil, nous essayons de faire provision de vitamine D.

Bon courage à toutes et à tous. A bientôt »

*Madame O, le 04/04/2020*

« Depuis quelques temps est apparu le mot "**DECONFINEMENT**". Nous en rêvons tous bien évidemment. Je vous livre une partie de mes pensées du moment (qui dépassent déjà les 12 lignes préconisées!!!) :

- Ce mot n'a-t-il pas été lâché trop tôt ? L'impatience des Français est telle que pour certains la tentation de déroger aux règles actuelles va et est déjà forte surtout compte tenu du temps exceptionnellement beau. Et pourtant, le pic de la propagation n'est pas atteint et les risques demeurent bien sûr. De plus, cette phase de déconfinement sera sans doute compliquée à mettre en place (toujours ce problème de manque de masques et de tests....).
- Cependant, ce confinement s'il est indispensable est très difficile à supporter pour les personnes vivant en EHPAD et leur entourage. Peut-il être assoupli ?
- J'espère et il sera souhaitable que cette crise sanitaire inédite et dont les effets sont tellement ravageurs amène nos dirigeants à prendre des décisions de relocalisation de tout ce qui concerne la santé. Il n'est pas normal et très dangereux que nous soyons tributaires de pays si lointains.
- Bien entendu, la situation et la gestion de tous les hôpitaux devra être revue de fond en comble avec des moyens adaptés aux besoins. »

*Madame A, le 06/04/2020*



Une grande nouvelle :

## La clinique soins-études de Vitry-le-François

Ouverte depuis Février 2020, cette clinique est l'aboutissement d'un travail mené de concert par la Fondation Santé des Etudiants de France, l'ARS Grand-Est, la mairie et le Centre Hospitalier de Vitry-le-François. Elle dispose de 80 lits auxquelles se rajouteront à partir de 2021 5 places d'hôpital de jour, pour un accueil en hébergement et sur prescription médicale de jeunes gens de 15 à 21 ans vivant avec troubles anxieux, de l'humeur, des conduites alimentaires, borderline, dépressifs sévères, psychotiques aigus, ou syndrome d'Asperger. Elle leur permettra de reprendre ou de poursuivre leur scolarité, accompagnés par des professionnels de l'Education Nationale, et par l'équipe de soignants et d'administratifs de la clinique.

L'admission se fait sur la demande du médecin psychiatre référent, suite à quoi le projet éducatif et scolaire est défini en concertation avec le patient, sa famille et l'équipe.

### Coordonnées :

54 Avenue Marcel Bailly  
51300 VITRY LE FRANCOIS  
Accueil : 03 51 25 10 10  
Secrétariat médical : 03 51 25 24 35

Admissions :

[secretariat.admissions.vitrylefrancois@fsef.net](mailto:secretariat.admissions.vitrylefrancois@fsef.net)

Recrutement :

[rh.vitrylefrancois@fsef.net](mailto:rh.vitrylefrancois@fsef.net)

Renseignements :

[cse.vitrylefrancois@fsef.net](mailto:cse.vitrylefrancois@fsef.net)

Retour sur :

## L'Assemblée Annuelle

Le 7 mars 2020 a eu lieu notre Assemblée Annuelle, réunissant 35 personnes, retraçant nos activités de l'année 2019, et introduisant celles de 2020 (dont beaucoup sont actuellement en suspens).

Puis l'intervention de Maître Christophe Pierret, notaire, a permis à certains d'entre vous d'apporter des éclaircissements concrets sur la préparation de ce que nous appelons « l'après-nous ». A sa suite, le Docteur François Ihuel, directeur adjoint de l'EPSM Marne, a présenté une approche du Projet Territorial de Santé Mentale via le concept d'**inclusion**, dans sa forme théorique et dans sa mise en pratique telle qu'elle est prévue au cours des années qui viennent.



*Nous remercions chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de cette lettre : **Olivia Dareau** pour sa collaboration artistique avec les « avatars » accompagnant les témoignages, tous ceux qui nous ont envoyé leurs témoignages, même si nous n'avons pas pu tous les publier, **Denis Violle** pour son retour positif sur la situation aux Antes.*