



Daniel Defoe (fin XVII !!)

« *La crainte du danger est mille fois plus terrifiante que le danger présent* »

bulletin de liaison trimestriel de la délégation UNAFAM 09
des infos : des questions : des expressions...

EDITORIAL Et si on parlait d'autre chose ?

Cette année, ma carte de Bonne Année plaisait un peu sur notre mémoire de ces années spéciales (1919, 1818, 1717 ...) en demandant ce que chacun, retiendrait de l'année 2020.

Je n'imaginai pas alors ce drôle de printemps ! Et bien, confinée mais heureuse d'avoir « ralenti », j'avais envie de partager avec vous ce que je rêve que nous retenions de 2020 :

- **La prise de conscience que notre planète est toute petite** et qu'elle se porte plutôt mieux quand nous calmons notre frénésie de travailleurs, consommateurs, voyageurs ...

- **Nous savons partager des ressources et garder notre humour et notre sens critique** malgré le foisonnement d'informations alarmantes et souvent contradictoires.

- Nous réalisons combien nous trouvons dans **notre travail un espace de partage et de compagnie** (Nous le savions grâce à nos expériences de travail bénévole !) Ce **besoin de convivialité** a trouvé des réponses étonnantes : concert de balcon ou devant de porte, cinéma sur les façades, mais aussi beaucoup grâce au net ...

- **Le partage des tâches** dans les familles se développe. Les parents réalisent que c'est difficile d'enseigner et les enseignants que les parents peuvent être des alliés. Dans notre cas, le **rôle des aidants** sera-t-il devenu plus visible ?

- Nous avons pris conscience combien en France, **le salaire n'est vraiment pas associé à l'importance sociale du métier**.

- Notre **créativité et notre envie d'apprendre** peut nourrir à tout âge la solitude. Les **ressources culturelles gratuites** sont innombrables, dont les livres, toujours nos meilleurs compagnons dans ces voyages ?

- La **solidarité** spontanée peut prendre des formes étonnantes (lignes téléphoniques de soutien ; dons : de cours à distance, de spectacles, de musique, repas et hébergement de soignants). La **gratitude** elle-aussi s'est exprimée, librement et de forme créative.

1° Rencontre régionale virtuelle ...

Ce lundi 6 avril, nous avons testé la visioconférence qui a permis à 18 personnes confinées, des 13 départements de l'UNAFAM Occitanie d'échanger sur la situation actuelle.

- Le premier point, qui nous surprend tous, il y a très peu d'appels ou de mails des adhérents

- L'Unafam a reporté toutes ses formations, probablement au deuxième semestre, en juin éventuellement pour certaines. Les SISM sont reportées en octobre (autour du 10- journée de la Santé Mentale).

- Des questions administratives cruciales pour nos proches ont été résolues (voir p 2)

- Les hôpitaux généraux, ou spécialisés en psychiatrie se sont organisés pour séparer les nouveaux entrants (il semblerait qu'ils soient moins nombreux que habituellement) et ne permettent plus ni visites, ni sorties.

- la situation des prisons a été évoquée également, elle préoccupe beaucoup nos représentants (voir article en mai).

Le fonctionnement de ces rencontres virtuelles étant finalement assez simple, nous avons convenu de nous retrouver, chacun derrière son écran, le lundi 20.

Cette nouvelle façon de communiquer nous a semblé très intéressante compte-tenu de la situation actuelle et nous avons évoqué la possibilité d'utiliser la visioconférence dans le futur pour réduire nos déplacements, pour nos réunions de bénévoles du bureau et pourquoi pas des rencontres - adhérents avec des invités, plus éloignés géographiquement *Annie*



Notre humanité réside dans notre fragilité et c'est peut-être cette fragilité qui nous aide à prendre conscience de ce qui est important et ce qui ne l'est pas. Nos expériences de la maladie mentale nous avaient déjà fait progresser sur cette question, mais cet exercice, partagé à l'échelle du monde, guiderait-il les choix dans le futur ?

En conclusion, une phrase d'une petite vidéo de Vandana Shiva qui circule en ce moment sur le net : « *pour l'humanité, l'unique question à se poser est comment partager* » ? Ce printemps nous a probablement aidés à en prendre conscience mais cette prise de conscience résistera-t-elle au retour « à la normale » ?

Christine

Brèves du bureau

réunions PTSM - projet territorial santé mentale
Groupe II: accès aux soins; groupe III : coordination des parcours ; groupe IV :citoyenneté, stigmatisation

15 janvier: équipe projet PTSM à l'ARS à Foix

22 janvier: groupe de travail IV

4 février : groupe de travail III- Foix

10 février : groupe IV et visite à l'ITEP de la Tour du Crieu

12 février: groupe de travail IV

24 février : groupe de travail II à l'ARS

26 février : équipe projet PTSM à l'ARS à Foix

11 mars : groupe IV à l'ARS

2 mars : groupe de travail III à l'ARS

réunion du CTS - Conseil territorial de santé:

22 janvier à Pamiers; mars reporté

réunions SISIM :

3 février à l'ARS

12 février: au CHAC pour l'émission la Soupape enchantée:

Bureaux et réunion de travail:

15 janvier : bureau à l'UDAF

22 janvier: réunion de travail : à l'UDAF

28 janvier : rencontre à l'UDAF (fichier adhésions)

Accueil:

à l'UDAF 31 janvier ; 11 mars

GROUPE DE PAROLE

15 janvier: 1ère rencontre 2020 au Léo de Foix

12 février: 2ème rencontre - à l'UDAF

11 mars :3ème rencontre - à l'UDAF

Représentations:

15 janvier: AG et vœux UDAF

17 janvier : Commission des Usagers au CHAC

21 janvier: vœux du CHAC

3 mars: Table ronde à Toulouse - "Journée Santé Mentale en Occitanie" (voir article)



Groupe de parole

Notre groupe de parole ne pouvant avoir lieu en avril, Stéphane , le psychologue a proposé aux participants du groupe et aux adhérents qui le souhaitent, un entretien téléphonique gratuit.

En cette période très spéciale, si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à contacter Marie pour prendre un rendez-vous

au **07 86 36 57 76**

Dans le 31, le 12 la réunion du groupe a eu lieu en ligne, en utilisant OVH ou Zoom. Nous y réfléchissons ... En attendant , nous vous proposons de partager nos vécus et nos réflexions par mail, au

gpunafam09@orange.fr

et nous ferons suivre à tous en adresse cachée

Informations et Contacts utiles:

Nous vous faisons suivre régulièrement les numéros du **Psycom ,Santé Log**
Vous recevez la **lettre hebdomadaire** de notre présidente

Petit rappel des mesures prises qui nous concernent:

- l'AAH est renouvelée pour 6 mois quand le dossier était en cours d'analyse ou la fin de droit prochaine
- Des autorisations de sorties assouplies pour nos proches s'ils présentent une preuve de leur handicap (plus 1km, plus d'une heure, pas de motif)
- Le renouvellement des ordonnances et prises de sang est garanti par les pharmacies ou les laboratoires

Des numéros à joindre si besoin:

05.34.39.33.47 : soutien psychologique (CUMP)

0 800 858 858 : soutien médical de Médecins Généralistes sur une plate forme "accueil" avec outil télémédecine

Vos témoignages:

Nous allons publier un **Billet d'humeurs**, en Mai pour

essayer de garder le lien entre nous mais aussi partager nos émotions du moment. Nous pensons nous centrer sur les témoignages de nos vécus et nos questionnements (et ceux de nos proches).

Toutes les formes seront bienvenues, textes mais aussi photos, dessins, jeux, ce qui vous plairait de lire ...

Anne-Marie a bien voulu commencer , merci.

Quelle drôle de période, il nous est donné de vivre...Sans prévenir, dans notre société moderne où nous vivons en sécurité et avec un certain confort, tout au moins en France. Nous voilà confrontés à plus fort que nous, nous voilà désarmés ...

Nos espoirs se tournent vers les laboratoires de Recherche Médicale délaissés et appauvris par les politiques ... Nous comptons sur le dévouement des personnels soignants qui exercent leur métier, souvent au péril de leur santé (manque de matériel, personnel insuffisant...). Hôpital Public négligé depuis tant d'années ...On peut applaudir les soignants ainsi que tous les travailleurs des filières de consommation qui courageusement assurent notre approvisionnement nécessaire mais aussi celui qui est parfois superflu ...

Quant à nous, la majorité, notre rôle, notre devoir , c'est le confinement . Plus question de sortir comme on veut ,où on veut et quand on veut ,de voir qui on veut. Aïe ma liberté en prend un coup! .

Perplexité, angoisse, que vais-je faire de mes journées?...Le temps s'est comme arrêté...Si je regarde ce que je peux faire au lieu de perdre mon temps à me lamenter sur tout ce que je ne peux plus faire, j'ai l'embarras du choix ... Lire enfin ce bouquin intéressant et toujours laissé là, reprendre le dessin, peindre les boiseries commencées jamais finies, retaper le joli guéridon hérité de la Grand-mère, bricoler, coudre, cuisiner ...et mettre le nez dans les archives, les papiers jamais triés, retrouver des lettres, des faire-parts, des photos, des souvenirs ou simplement parfois s'arrêter ...regarder le ciel, écouter les oiseaux siffler le printemps, mais aussi sentir la bizarrerie de ce qui se passe ...

Alors je réfléchis, et si ce temps hors temps changeait quelque chose à ma vie ...

Journée santé mentale en Occitanie: 3 mars

Cinq tables rondes ont été proposées auxquelles participaient professionnels, associations et usagers:

- soins ambulatoires
- coordination de parcours et articulation entre le sanitaire, le social et le médico-social
- santé mentale et santé des jeunes
- innovation et recherche
- gouvernance territoriale (articulation entre le Projet Territorial de Santé Mentale et les Conseils Locaux de Santé Mentale)

Les conclusions de cette journée rejoignent les réflexions que nous menons au sein du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) auquel nous participons en Ariège.

- L'ARS doit mettre au point une démarche pour faciliter la pair-aidance.
- Investir dans la coordination de tous les acteurs.
- Revoir l'offre de soins entre Maisons de Santé Pluridisciplinaire (MSP) et CMP.
- Trouver l'outil le plus efficace pour aller vers des équipes mobiles.
- Nouveau modèle de financement incluant tous les partenaires.
- Le numérique doit permettre un partage des informations dans le sens d'une coopération.
- Droit des patients: connaître et faire-valoir ses droits

Jacqueline Fraissenet (déléguée de l'UNAFAM Aveyron) était l'une des intervenantes de la cinquième table ronde. Elle a particulièrement relevé le problème des urgences et des soins sans consentement. Pour nos proches, le souci des sorties non préparées, du secret médical. Pour cela nous demandons que soient mises en place des actions de prévention et des équipes à domicile.

Marie