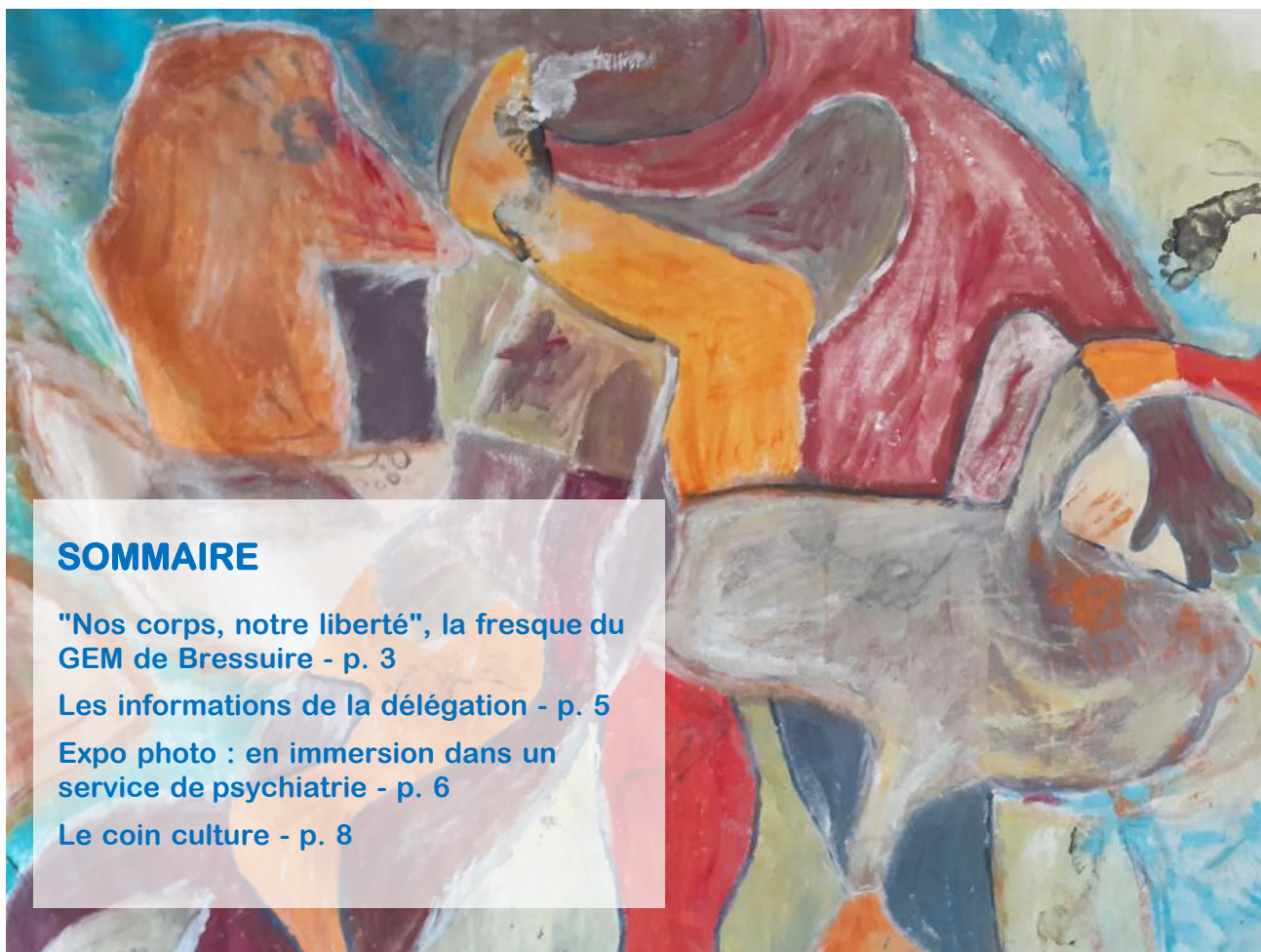




UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

DEUX-SEVRES

La lettre d'information de la délégation des Deux- Sèvres



SOMMAIRE

"Nos corps, notre liberté", la fresque du
GEM de Bressuire - p. 3

Les informations de la délégation - p. 5

Expo photo : en immersion dans un
service de psychiatrie - p. 6

Le coin culture - p. 8

Illustration : fresque collective réalisée par les membres du GEM de Bressuire.

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

Objectif SISM
2022

p. 4

Focus sur... la
psychoéducation pour
les aidants

p. 7

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Un premier trimestre nourri de projets

Avec l'amélioration des consignes sanitaires et dans un paysage plus serein, les conditions ont permis de se réunir et de lancer plusieurs projets en parallèle de l'accueil et du soutien des familles très demandeuses en ce début d'année.

Merci aux bénévoles investis dans des groupes de travail pour :

- l'amélioration de l'accueil dans les Deux Sèvres
- la réalisation d'un livret d'accueil actualisé identifiant les ressources sur le département
- la définition d'un tronc commun de diaporamas pour la sensibilisation-information aux troubles psychiques qui sera proposé aux différents publics
- la rédaction d'un intercalaire tout nouveau précisant les lieux d'accueil, leurs permanences et contacts

Tout cela avec l'aide précieuse et très professionnelle de Christina, notre chargée de développement et de coordination Poitou-Charentes.

Merci aux équipes qui gèrent les programmes de psychoéducation BREF initiés en janvier 2022 à Niort comme à Bressuire. Ils fonctionnent bien, alimentent les groupes de parole avec succès pour le plus grand bénéfice des familles.

Merci à Céline AIRAUD ainsi que tous les partenaires, les bénévoles, les adhérents du GEM qui s'investissent au sein du Conseil local de Santé Mentale à Niort et à Bressuire avec la mise en place des groupes de travail sur 4 thématiques prioritaires :

- Promouvoir le bien-être et les facteurs protecteurs
- Se découvrir mutuellement, développer le dialogue et la coordination entre les acteurs du territoire
- Améliorer le repérage, « l'aller vers » des populations spécifiques, à risques ou vulnérables
- Information sur handicap pour prévenir la stigmatisation ; « rendre visible les invisibles »

Merci à Anaïs Delaune et Sophie Manios pour l'initiative et le démarrage du projet « PSYTRUCK » que nous portons à l'horizon des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui se dérouleront du 10 au 23 octobre 2022.

Le bureau et les bénévoles développent avec de nouveaux partenaires beaucoup d'énergie pour porter l'espoir, la voix des familles et continuer d'avancer ENSEMBLE.

Nadine Beal, Déléguée Départementale Adjointe
Philippe Brilouet, Délégué Départemental

Une matinée en milieu scolaire, avec les élèves de l'ICSSA



Les associations Autisme 79 et l'UNAFAM 79 ont répondu à l'invitation de l'ICSSA. L'ICSSA - Institut Supérieur Saint André, accueille des BTS des filières tertiaires et industrielles, et est aussi un centre de formation continue.

Il s'agissait de présenter aux stagiaires qui se destinent à la profession de secrétaire médicale une sensibilisation aux Troubles du Spectre Autistique et aux troubles psychiques.

Une matinée riche d'échanges où chaque association a pu dérouler son savoir faire, son savoir être pour faire face au quotidien de leur proche :

- D'avoir des comportements appropriés
- Structurer pour rassurer notamment pour les personnes avec Autisme
- Manifester de l'écoute, de l'empathie sans jugement
- Réconforter, identifier les ressources et accompagner vers le soin pour les personnes ayant une fragilité psychique.

Les stagiaires se sont montrés intéressés, très à l'écoute, des documents ont été remis par nos associations qui compléteront leurs connaissances bien utiles dans leurs nouvelles professions et nous leur souhaitons plein succès.

Jean-Marie Baudouin
Philippe Brilouet

Retrouvez toutes nos actualités et informations sur les troubles psychiques sur notre page

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

3 / "Nos corps, notre liberté", la fresque collective du GEM de Bressuire

Lors du festival de cinéma autour du handicap « Belle, La Différence », plusieurs membres du GEM de Bressuire ont réalisé une fresque collective. Celle-ci a fait partie de l'exposition sur l'art brut, au Musée des arcades de Bressuire.

Retour sur l'histoire de cette fresque, racontée par les GEMeurs eux-mêmes. Nous les remercions.

Lors du festival de cinéma autour du handicap, « Belle, La différence 2021 », nous avons réalisé une fresque collective avec Marie Claude, Dominique, Valentin, Amadeu, avec l'accompagnement de Ana Uribe, art-thérapeute.

Notre fresque a fait partie de l'exposition sur l'art brut, au musée des arcades de Bressuire.

Notre besoin était de réfléchir à l'impact du confinement sur chacun d'entre nous : nos corps ont été privés de circuler librement, nous avons été contraints de rester chez nous, de couper nos liens relationnels, nous avons été privés d'être nous-mêmes...

Pendant cette période difficile où nous nous sommes sentis souvent envahis par des émotions compliquées à gérer, la frustration, l'inquiétude, la colère, l'anxiété, la peur de l'avenir, l'incompréhension... Peindre la fresque, « Nos corps, notre liberté » nous a permis d'extérioriser et de libérer ces émotions.

Se nourrir de l'art, de la peinture, de la musique, de la danse, nous donne la possibilité de rêver, de retrouver de l'espoir, d'avoir une vision plus positive de l'avenir. Avec notre fresque nous avons voulu montrer qu'ensemble nous sommes plus forts, nos corps entrelacés représentent que nous sommes un seul, que nous avons tous besoin des autres : une interdépendance nécessaire, vitale.

La création de la fresque nous a facilité un chemin vers un monde inventé par notre imagination, d'explorer notre créativité et libérer nos émotions.

Exposer notre fresque au Musée des arcades nous a permis de partager notre ressenti avec le public, cela nous a procuré de la joie et nous nous sommes sentis reconnus.e.s.

L'expérience de confinement et de retrait du monde a été transformée, elle n'est pas restée une souffrance silencieuse, enfermée sur elle-même.

Ressentie, elle a donné du mouvement à chacun, impulsant un élan vers les autres. Partagée, elle s'est mue en plaisir créateur et a redessiné les liens qui font notre humanité. Exposée, elle est une empreinte de ce qui a été vécu, intimement et collectivement.



Les GEMeurs en pleine création de la fresque.



La fresque collective, "Nos corps, notre liberté", achevée.



4 / Les actualités de la délégation

Un peu de bien-être en 2022 !

Comme annoncé dans notre précédente lettre, nous avons démarré notre programme « Bien-être » par une séance de découverte de la sophrologie sur le site de Niort le 14 Mars et une sur le site de Bressuire le 15 Mars.

Cette première séance de sophro-relaxation a permis aux 6 participants de chaque groupe de lâcher prise le temps d'un moment partagé en douceur sous la conduite d'Emmanuelle Lemarchand, sophrologue diplômée.

Grâce à quelques outils pour apprendre à contrôler la respiration, apaiser le mental et mieux gérer ses émotions ; les participants étaient satisfaits de cette expérience et sont prêts à poursuivre.

La suite est donc prévue selon un programme personnalisé pour chaque groupe et réparti en avril / mai en 4 séances espacées de 2 semaines. Il reste quelques places !

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès de notre délégation par mail (79@unafam.org) ou par téléphone au 05 49 78 27 35.

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

Objectif SISM 2022 : lancement d'un psytruck

La délégation Unafam des Deux-Sèvres va piloter un projet proposé par Anaïs Delaune, éducatrice spécialisée au réseau REHAB et Sophie Manios, coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale du CH Niort, dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se dérouleront du 10 au 23 Octobre 2022.

Peut-être que vous connaissez déjà les food truck, mais connaissez-vous le psytruck ? Ce camion, à l'effigie de l'Unafam, se déplacera dans tout le département et fera étape dans différents secteurs, sur les marchés ou autres endroits stratégiques pour promouvoir la santé mentale et le bien-être par la proximité (aller vers) avec un objectif de déstigmatisation auprès du grand public.

Tous les bénévoles prêts à participer à cet événement seront les bienvenus. Nous contacter au 05 49 78 27 35 ou sur 79@unafam.org.



Agenda

Réunion d'information Profamille

Le Réseau REHAB du CH de Niort vous invite à une réunion d'information sur le programme PROFAMILLE le **mercredi 8 juin à 18h**.

Ce programme de psychoéducation sur 2 ans, assuré par des professionnels du soin, s'adresse aux familles et aux proches de patients souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés. Il a pour objectif d'aider les familles à mieux faire face à la maladie, aux situations difficiles qu'elle génère et améliore les possibilités de rétablissement du proche concerné quel que soit le stade de sa maladie.

Assemblée Annuelle de l'Unafam 79 le 18 juin 2022

A noter dans vos agendas : cette année, l'Assemblée Annuelle de notre délégation se déroulera le 18 juin prochain et aura pour thème *L'aide aux aidants : la parole aux familles*.

Lieu et programme dévoilés prochainement.

Nous vous attendons nombreux pour ce moment convivial !

L'Unafam Nouvelle-Aquitaine lance ses premières journées inter-départementales... et ça débute dans les Deux-Sèvres !

A destination des familles adhérentes et de leurs proches, ces journées interdépartementales ont pour but d'informer sur nos actualités et sur la santé mentale, et d'offrir un temps de répit et de partage.

C'est une première, à l'initiative de l'Unafam Nouvelle-Aquitaine, et elles se dérouleront cette année par ex-région.

En Poitou-Charentes, cette journée se déroulera le **samedi 2 juillet**. Les bénévoles dans les délégations départementales vont prêter main forte pour que cet événement soit une réussite et corresponde aux attentes des familles. Vous serez bien évidemment conviés à participer à ce temps fort de notre association.

Lieu et programme dévoilés ultérieurement.

5 / Les informations de la délégation

Formation des bénévoles : retour sur la formation Accueil

Plusieurs bénévoles ont participé récemment à la formation Accueil, proposée par le siège national de l'Unafam, à destination des bénévoles. Cette formation permet d'avoir toutes les clés pour mener à bien l'une des missions essentielles au sein de notre association : l'accueil des familles, par téléphone ou en présentiel, ou encore l'organisation de groupes de parole. Voici le témoignage de deux participantes.

Le retour d'Evelyne Quete, bénévole, référente accueil sur le sud du département.

Élisabeth et moi avons participé à la formation accueil qui s'est déroulée les 19, 20 et 21 mars 2022.

Nous étions 11 stagiaires encadrés par deux excellentes formatrices bénévoles de l'UNAFAM, Anne-Marie et Bernadette. Le dernier jour, nous avons pu bénéficier de la super intervention de Sophie, psychologue.

Ce stage nous a permis d'avoir une vision beaucoup plus claire de notre mission qu'est l'accueil des familles afin de les accompagner au mieux et au plus près de leurs besoins. Cette formation était très complète mais aussi chargée d'émotion.

A travers les mises en situations nous avons pu mettre en exergue tous ces mots « respect, écoute active, entraide, coopération, partage... » qui sont les valeurs de l'UNAFAM.

Pour ceux qui, comme nous, ferez cette formation, vous ferez la connaissance de Georges, futur formateur présent lors de cette session en tant qu'observateur.



Le retour de Nadine Beal, Déléguée départementale adjointe et bénévole accueillante.

Après une longue période difficile pour les échanges en présentiel, nous reprenons le rythme des formations essentielles pour nos bénévoles.

Ces formations permettent non seulement de s'informer mais aussi de se rassurer et d'acquérir de véritables compétences en communication bienveillante entre pairs tout en mettant à distance l'influence émotionnelle des situations rencontrées.

Deux autres bénévoles accueillants, impliqués également lors de la 3ème séance du programme de psychoéducation BREF démarré en Janvier 2022 (*lire article page suivante*) à Niort partiront se former en mai prochain.

Grâce au précieux concours de Christina, notre chargée de coordination et de développement pour le Poitou Charentes, une nouvelle plaquette mentionnant les lieux d'accueil en Deux Sèvres, leurs permanences et coordonnées de contact sera prochainement éditée et diffusée.

L'Unafam à la rencontre du Rotary Club de Niort



Le 21 mars dernier, Nadine et Philippe ont présenté, à l'invitation du Rotary club de Niort, l'UNAFAM.

Les objectifs de cette rencontre étaient d'informer et de sensibiliser les membres du Rotary (30 personnes étaient présentes) aux maladies psychiques et à leurs conséquences, tant pour les personnes malades, que pour leurs proches.

L'auditoire était essentiellement composé de personnes qui ne connaissaient pas ou peu ces maladies, et qui se sont montrées très attentives car les cas évoqués trouvaient une résonance dans les familles et/ou amis de chacun.

Une carte, avec les coordonnées de l'UNAFAM a été remise à tous les participants.

Des suites peuvent être envisagées concernant la sensibilisation auprès de divers publics, et notamment auprès des lycéens et de leurs familles.

"Parce que que c'est nous" : l'immersion d'un photographe pendant 1 an au sein du service psychiatrie du CH Niort

Frédéric Stucin, photographe aux multiples facettes - des portraits de célébrités aux rues désertes d'un Paris confiné en mars 2020 - et Eric Lotterie, infirmier psy du CH Niort, ont présenté la résidence d'artiste "Parce que c'est nous", à l'Unafam des Deux-Sèvres.

Rapidement une harmonie s'est dégagée entre les différents acteurs.

L'orientation délibérément humaniste du projet résonne avec la philosophie portée par notre association. En effet, il s'agit de mettre le patient au centre de toutes actions, le rendre acteur de la prise en charge.



De gauche à droite : Philippe Brilouet, Délégué départemental Unafam 79, Eric Lotterie, Infirmier psy, et Frédéric Stucin, photographe en résidence. Photo : Christian Piot

Il est bien question de cela dans la résidence de Frédéric Stucin où du début (Jury composé de patients qui a choisi le photographe parmi 70 candidats) à la fin (composition d'une bande son avec la parole des patients), ils auront le dernier mot.

L'élaboration de ce travail se sera effectué sur deux années dont une de résidence d'artiste au sein de la « P'tite cafété » du service psy à raison d'une semaine par mois.

A l'issue de cette année en immersion, Frédéric Stucin présentera les fruits de son travail et de ces rencontres avec les patients lors d'une exposition qui aura lieu très prochainement à la Villa Perrochon de Niort (qui est l'initiatrice et porteuse du projet), dans le cadre des Rencontres de la jeune photographie 2022.

Un livre d'art est en cours de réalisation. Afin de ne pas rompre brusquement le lien, il est prévu que l'exposition voyage dans plusieurs centres d'art photographique en France. A ces occasions des rencontres inter-hôpitaux sont envisagées sous forme de tables rondes et de rencontres autour des vernissages. Enfin, une exposition réalisée et mise en scène par les patients est en projet sur l'année 2022 à l'espace Jean Burguet de l'hôpital.

Grâce à ce travail, bon nombre de patients ont pu porter un regard nouveau sur eux-mêmes, l'énergie dégagée par l'ensemble des protagonistes a créé une réelle émulation ! Il y aura un avant et un après !
Parce que c'est nous !

L'exposition aura lieu à la Villa Pérochon à Niort, à partir du 29 avril jusqu'au 3 septembre, du mardi au samedi de 13h30 à 18h30. Entrée gratuite.

Christian Piot



Le CLSM du Bocage Bressuirais en cours de déploiement

Dans le nord du département, l'UNAFAM vient d'entrer au Comité de pilotage en charge du déploiement du Conseil Local de Santé Mentale du Bocage Bressuirais.

Deux bénévoles ont ainsi participé à une première réunion le 14 mars dernier à la mairie de Moncoutant. Un groupe de 6 bénévoles du Nord Deux Sèvres a été constitué pour réfléchir ensemble aux propositions faites par l'UNAFAM dans ce Copil, en fonction des réalités locales.

Une permanence de l'Unafam à l'Hôpital nord Deux-Sèvres

L'Unafam nord Deux-Sèvres tient désormais une permanence mensuelle sur le site hospitalier de Faye-l'Abbesse. Celle-ci se déroulera chaque premier jeudi du mois, de 10 heures à midi.

Ces rencontres se veulent des temps d'écoute, de partage, d'information en toute confidentialité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent à l'association pour venir et bien sûr, ce service est gratuit. Pour nous rejoindre, il suffit de se présenter à l'accueil de l'hôpital.

7 / Focus sur... les programmes de psychoéducation

Et si un parcours des aidants était possible...

Anaïs Landreau-Delaune, Educatrice spécialisée au Centre hospitalier de Niort - Réseau Réhab, démontre la nécessité des programmes de psychoéducation pour les aidants.

En France, une personne sur cinq est susceptible de développer des troubles psychiques tout au long de sa vie. Une personne sur cinq, c'est donc une famille, des amis, des proches qui seront confrontés à la maladie psychique, à son expression et à son incompréhension.

Les familles sont souvent très impliquées dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique : les aidants familiaux.

"L'expérience" de la maladie est fréquemment vécue comme une "expérience douloureuse", des "tremblements de terre" répétés, un "fardeau" lourd à porter...

Et pourtant, le soutien que procurent les aidants est déterminant sur l'évolution de la maladie et sur le chemin vers le rétablissement.

Aussi, accompagner les aidants c'est multiplier les chances d'une évolution favorable pour le proche malade. En particulier, proposer de la psychoéducation pour l'entourage amène un bénéfice direct sur la santé de l'aidant et indirect sur la santé de la personne.

Profamille, un programme complet sur 2 ans

Au Centre Hospitalier de Niort, au sein du Réseau Réhab et en partenariat avec l'UNAFAM, le programme Profamille (psychoéducation sur les troubles schizophréniques ou troubles apparentés) est proposé depuis 5 ans. Ce programme se déroule sur 2 ans et nécessite un engagement de la part des participants.

Certaines personnes, ne se sentant pas prêtes ou disponibles pour bénéficier de ce programme très complet, il nous a semblé pertinent de proposer un programme de psychoéducation de première intention plus condensé et généraliste.

Le programme BREF en complément de Profamille

En 2020, le Réseau Réhab a trouvé pertinent de proposer en complément de Profamille, le programme « BREF » et d'organiser à cet effet, une formation collective avec des acteurs du soin, du médico-social et des bénévoles de l'UNAFAM (qui a eu lieu en mai 2021). Sur une journée, nous avons donc partagé un temps de formation et d'échanges autour de ce programme de psychoéducation.

L'originalité et la force du programme « BREF » reposent sur l'individualisation des accueils des aidants en s'attachant aux questions prioritaires qui les animent. Il permet, en seulement 3 séances de proposer des perspectives d'aide et un contenu personnalisé.

Le programme repose également sur l'idée d'orienter les aidants dans le parcours d'accompagnement qui leur est dédié en les motivant et en les connectant aux associations, services sanitaires et médico-sociaux qui proposent des accompagnements spécifiques pour les aidants. Il s'agit également d'une excellente entrée en la matière pour Profamille.

Au-delà de la prise de connaissance de cet outil d'accompagnement et de son utilisation, la formation a permis la rencontre et les échanges entre différents acteurs concernés par l'accompagnement de personnes ayant des troubles psychiques et leur entourage, et ainsi d'imaginer un parcours des aidants plus ambitieux.

A nous à présent de passer de l'imagination à la réalité en le construisant et en le faisant vivre.

NB : depuis le lancement de BREF, plusieurs familles ont fait une demande pour ce programme de psychoéducation et les bénévoles de l'UNAFAM, formés, interviennent auprès d'elles avec la collaboration des soignants de Niort et Bressuire.



S'adapter

Clara Dupont-Monod, Editions Stock, 2021, 200 pages

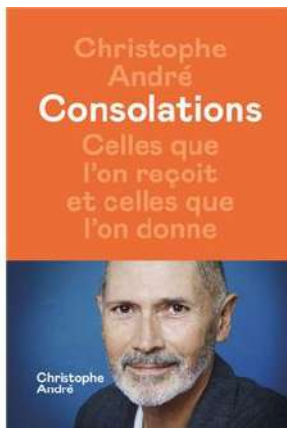
S'adapter, on le fait tous, il faut sans cesse s'acclimater, se fondre dans la masse, apprivoiser la différence.

Clara Dupont-Monod, journaliste et romancière met en lumière l'extraordinaire capacité d'adaptation de l'être humain. Grâce à sa plume sensible et émouvante, elle relate le parcours d'une famille en proie aux difficultés liées à l'arrivée d'un enfant différent, inadapté.

Ce texte magnifique expose clairement que la différence n'est pas que rejet mais aussi source d'inspiration.

Il rend hommage aux êtres de l'ombre, aux familles qui tentent de rester debout malgré les épreuves.

« S'adapter » a été primé 3 fois en 2021 (Prix Femina, Prix Landerneau des lecteurs et Prix Goncourt des lycéens).



Consolations - Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne

Christophe André, Editions de l'Iconoclaste, 2022, 330 pages.

« Bien plus qu'un réconfort passager, la consolation est un moyen de vivre avec les orages. Comme un fil rouge, elle court tout au long de notre vie et nous remet en lien avec le monde ».

Christophe André est un psychiatre et psychothérapeute français. Spécialisé dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, il est l'auteur de nombreux ouvrages portant sur cette thématique.

Saturne

Sarah Chiche, Editions Seuil, 2020, 208 pages

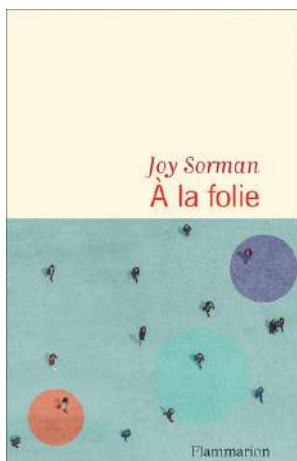
Publié en Août 2020 chez Seuil, « Saturne » vient de sortir en format Poche chez Point et dépeint le crépuscule d'un monde et de ses dieux. C'est aussi un roman sur l'épreuve de nos deuil set une grande histoire d'amour : celle d'une enfant guettée par la folie et la mort, mais qui est devenue écrivain parce qu'une nuit, elle en a fait la promesse au fantôme de son père.

Sarah Chiche est écrivain, psychologue clinicienne et psychanalyste.



SARAH CHICHE
saturne

« C'est l'œuvre d'une écrivaine puissante et sans peur, qui tutoie le sublime. »
Le Monde des livres
POINTS



A la folie

Joy Sorman, Editions Flammarion, 2021, 288 pages

Durant toute une année, Joy Sorman s'est rendue une fois par semaine au pavillon 4B d'un hôpital psychiatrique et y a recueilli les paroles de ceux que l'on dit fous et de leurs soignants.

De ces hommes et de ces femmes aux existences abîmées, l'auteure en a fait ce livre. À la folie est le roman de leur vie enfermée.