



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

RÉGION CORSE
PAR I NOSTRI

PRAMCA

PLATEFORME RÉGIONALE D'ACCOMPAGNEMENT
DU MALADE CHRONIQUE VERS L'AUTONOMIE



**Vous venez d'apprendre que l'un
de vos proches est atteint de
troubles psychiques ?**



ACTIONS PRAMCA :

**AIDES AUX AIDANTS ayant un proche touché par
une MALADIE PSYCHIQUE CHRONIQUE**



Actions gratuites avec inscription obligatoire au
06 79 30 26 59 (Unafam Région Corse) ou 20@unafam.org

» ACTIONS PRAMCA :

AIDES AUX AIDANTS

ayant un proche touché par une MALADIE PSYCHIQUE CHRONIQUE

A) ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES AIDANTS FAMILIAUX :

Offrir un lieu d'échange et d'écoute, sortir de l'isolement pour mieux soutenir, comprendre, accompagner dans la durée son proche en participant à des groupes de parole à Ajaccio, Bastia, Porto-Vecchio et Calvi. Les séances sont animées par des professionnels de la santé mentale (psychiatres, psychologues cliniciens) et coordonnées par un(e) bénévole de l'Unafam.

B) AIDES A L'ACCÈS AUX DROITS SOCIAUX de leur proche par l'accueil des aidants dans les Permanences d'assistante sociale à Ajaccio, Bastia, Porto-Vecchio, Calvi et ainsi renforcer l'inclusion sociale et citoyenne des personnes ayant des troubles psychiques chroniques.

AUTRES ACTIONS

C) ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE ET PHYSIQUE des aidants familiaux par des bénévoles

D) FORMATIONS DES AIDANTS

E) FORMATION DES PROFESSIONNELS

F) CONFÉRENCES (SISM : Semaines d'Information sur la Santé Mentale)

G) DÉFENSE DES DROITS DES USAGERS

Actions gratuites avec inscription obligatoire au
06 79 30 26 59 (Unafam Région Corse) ou 20@unafam.org

PRÉSENTATION



L'Unafam Région Corse (Par i Nostri) vous propose des actions dans le cadre du programme de la Plateforme Régionale d'Accompagnement du Malade Chronique vers l'Autonomie (PRAMCA).

Cette plateforme a été mise en place par l'IREPS CORSE pour donner suite à un appel à projet de l'Agence Régionale de Santé de Corse, au bénéfice des patients de maladies chroniques.

Cette plateforme prend en compte l'insularité et les problèmes de notre territoire. Elle concerne les maladies chroniques les plus présentes en Corse telles que :

- Les affections psychiatriques de longue durée : schizophrénies, troubles bipolaires, dépressions, toc, troubles alimentaires...
- Les maladies cardiovasculaires
- Le cancer
- Les bronchos pneumopathies chroniques obstructives
- Le diabète

L'Unafam Région Corse « Par i Nostri » est une association reconnue d'utilité publique, qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant dans notre région, avec des troubles psychiques sévères, essentiellement des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, de dépressions sévères, de psychoses graves et de troubles obsessionnels compulsifs, les empêchant parfois d'exprimer leurs besoins.

Depuis plus récemment, l'Unafam reçoit les parents d'enfants et d'adolescents ayant des troubles psychologiques, des troubles psychiques ou des troubles du comportement.

L'Unafam défend les intérêts des proches malades et de leur entourage dans le cadre d'un agrément national de Représentation des Usagers.

Son siège social est situé à Ajaccio.



L'inscription des aidants à ces dispositifs est gratuite mais obligatoire en téléphonant au N° régional de l'Unafam (06 79 30 26 59) ou par mail (20@unafam.org) ou par courrier à : Unafam Région Corse Les Milleli, l'Olmo 20090 Ajaccio. Site national : www.unafam.org

Groupes de parole pour les aidants familiaux

Objectifs :

Ce lieu d'échanges permet de s'exprimer, d'être entendu et compris hors d'un contexte de jugement et d'évaluation. Grâce à la rencontre d'autres personnes vivant des expériences similaires, pairs-aidants, le groupe de parole est un moyen de sortir de l'isolement dans lequel est entraînée toute personne confrontée aux troubles psychiques.

Ce temps de parole est un temps de pose. Il permet aux familles d'exprimer leurs émotions, leur souffrance, mais aussi de réfléchir à de nouvelles attitudes et de nouveaux comportements, d'ajuster des limites adéquates et de développer des attentes réalistes.

Il permet de passer d'une attitude essentiellement réactive à un état où la réflexion redevient possible.

Il s'agit de se remettre en mouvement après la période parfois très longue de choc et d'errance du début de la maladie

Grâce à cet « entre nous » dynamisant et réconfortant, les participants arrivent progressivement à mieux vivre au quotidien.

Lieux :

- AJACCIO : Maison des Associations A Surghjente, rue Comte Bacciochi
- BASTIA : Maison des Associations San Angelo
- PORTO-VECCHIO : Sud Corse Cowork S2C, Résidence San Gabriellu, Rue Vincentellu d'Istria
- CALVI : CCAS de Calvi, Lieu-dit Cardellu, Route de Santore

Durée : Une séance par mois, d'une durée de 2 heures pendant 11 mois selon un calendrier prévisionnel annuel.

Nombre de participants : 12 personnes maximum

Animation :

Il est animé par des psychiatres ou des psychologues cliniciens et coordonné par un(e) bénévole de l'Unafam ayant une expérience familiale de la maladie psychique.

Évaluation annuelle

Inscription gratuite mais obligatoire au
06 79 30 26 59 ou 20@unafam.org

» Permanences d'assistante sociale

Une permanence téléphonique régionale et 4 permanences de proximité d'assistante sociale sont mises en place pour accompagner l'entourage et les aidants familiaux des personnes vivant avec des troubles psychiques

Objectifs :

Un service social intervient dans le cadre d'une analyse sociale globale, apportant des solutions et assurant un accompagnement dans la constitution de recours légitimes. Dans le domaine de la psychiatrie, les réponses apportées sont spécifiques et requièrent de la part des assistantes sociales, des connaissances spécialisées (législation liées aux situations de handicap et dans le champ de la psychiatrie). L'objectif de l'action est d'apporter ces réponses spécifiques et spécialisées aux proches des malades psychiques de la région Corse, l'Unafam ayant une expérience familiale de la maladie psychique.

Lieux :

Permanence téléphonique : le vendredi de 10H à 13H au 06 79 30 26 59

Permanences de proximité :

- **AJACCIO :** Maison des Associations A Surghjente, rue Comte Bacciochi
- **BASTIA :** Maison des Associations San Angelo
- **PORTO-VECCHIO :** Sud Corse Cowork S2C, Résidence San Gabriellu, Rue Vincentellu d'Istria
- **CALVI :** CCAS de la ville de Calvi, Lieu-dit Cardellu, Route de Santore

Durée :

Permanences hebdomadaires de 3 heures

Intervenantes :

Assistants sociales diplômées avec des compétences dans le domaine des troubles psychiques.

Evaluation mensuelle

Inscription gratuite mais obligatoire au
06 79 30 26 59 ou 20@unafam.org





ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE ET PHYSIQUE

**des aidants familiaux de la région Corse
par des bénévoles de l'UNAFAM, pairs aidants**

Dans votre famille, plus personne ne le comprend : consultez l'Unafam

Elle ne voit plus personne.
Il reste enfermé dans le noir.
Elle ne dort plus et ne mange plus rien.
Il se dit en relation avec un autre monde.
Elle est boulimique, elle a pris 10Kg.
Il est renvoyé de toutes les écoles.
Elle parle sans arrêt de mourir.
Il a perdu tous ses amis.

Parlez-en avec nous :

En Région Corse :

- Prenez rendez vous avec un membre de l'Unafam, en appelant le N° régional 06 79 30 26 59, disponible toute l'année. Vous exposerez les problèmes auxquels vous êtes confrontés.
- Après votre contact téléphonique, venez nous rencontrer, vous pourrez nous confier vos problèmes. Ensemble nous chercherons des pistes pour vous même, votre famille et celui de votre famille qui est malade. On vous informera sur les parcours de soins, les différents dispositifs de prise en charge, les structures et services adaptés à la situation que vous vivez.

- Sites d'accueil (sur rendez-vous) : Ajaccio, Porto-Vecchio, Bastia, Corte, Calvi.
- Consulter le document «Parcours de vie Handicap Psychique, Unafam Région Corse » (format PDF) sur le site national de l'Unafam (www.unafam.org), aller dans région Corse.

Ecoute-Famille (plateforme nationale) : un espace de libre parole :
01 42 63 03 03 par un accueil de professionnels (psychologues cliniciens), chargés d'accompagner les interrogations et la réflexion des aidants afin de trouver des ressources et sortir de l'isolement.

Inscription gratuite mais obligatoire au 06 79 30 26 59 ou 20@unafam.org



REPRÉSENTATION DES USAGERS

L'Unafam réalise l'accompagnement des patients et des familles dans la défense des droits de leurs proches dans le cadre de la loi du 4 mars 2002, précisée par le décret du 2 mars 2005 et la loi du sur la modernisation du système de santé du 26/1/2016.

Elle agit au titre d'un agrément national.

Elle participe à travers sa mission de représentant des usagers à l'examen des plaintes et réclamations déposées en Commission des Usagers (CDU) dans de nombreux établissements de soins publics ou privés.

La commission doit notamment veiller au respect des droits des usagers et faciliter leurs démarches.

L'Unafam participe également à l'amélioration qualitative du système de santé en siégeant dans de nombreuses instances départementales et régionales, grâce à sa spécialisation et son expertise de familles aidantes concernées par la maladie psychique d'un proche.

Ce que veut l'Unafam pour les personnes ayant des troubles psychiques

Améliorer l'environnement des malades psychiques, c'est faire en sorte que ces derniers puissent être pris en charge par d'autres, professionnels de santé, travailleurs sociaux du point de vue médical mais aussi de celui de la vie quotidienne et que la société dans son ensemble donne à ces personnes les moyens de trouver une place dans la communauté humaine.

- 1 - L'accès et la continuité des soins médicaux spécialisés
- 2 - La garantie de ressources minima
- 3 - Un logement adapté ou un hébergement
- 4 - Un accompagnement pour favoriser l'intégration sociale
- 5 - Une protection juridique personnalisée et adaptée
- 6 - Un travail ou des activités qui donnent un sens à la vie

Contactez Unafam au **06 79 30 26 59** pour tout problème relatif à la défense des usagers et de leurs familles.

CONFÉRENCES

L'Unafam est mobilisée pour faire changer le regard sur les personnes malades et leur entourage à travers des actions de déstigmatisation, de sensibilisation et notamment lors des semaines d'information sur la santé mentale (SISM) qui s'adressent au grand public.

Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la Corse à partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM.

Depuis 2013, l'Unafam ouvre le débat sur les questions relatives à la Santé Mentale pour :

- SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.
- INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
- RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
- FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

L'édition 2019 des Semaines d'information sur la santé mentale aura lieu du 18 au 31 mars 2019 sur le thème
« Santé mentale à l'ère du numérique »

Renseignements au 06 79 30 26 59 ou 20@unafam.org
ou sur le site : www.semaines-sante-mentale.fr



LA FORMATION DES PROCHES AIDANTS

Vous désirez être formé sur votre rôle d'aidant ?

75% des familles accompagnent au quotidien leur proche malade (enquête Unafam réalisée par Médiaprism en 2016 auprès de 12 000 familles adhérentes à l'Unafam).

Afin d'accompagner ces proches aidants de personnes vivant avec des troubles psychiques, l'Unafam propose des sessions d'information et de formation gratuitement en région Corse :

1/ La journée d'information sur les troubles psychiques vise à transmettre aux proches aidants des repères sur :

- les maladies psychiques : schizophrénie, bipolarité, dépression, troubles anxieux et phobiques, troubles borderline (causes, symptômes).
- le handicap psychique et ses manifestations ;
- l'organisation sanitaire et les structures de soin et d'accompagnement ;
- l'accès aux droits

Cette journée est co-animée par un(e) bénévole de l'Unafam concerné(e) par la maladie psychique d'un proche et formé(e) à l'animation et d'un(e) professionnel(le) de santé, psychologue clinicien(ne).

2/ L'atelier d'entraide Prospect (programme européen Eufami) :

Il a pour objectif d'amener les proches aidants à prendre conscience de leur « savoir profane » acquis par expérience et, d'autre part, à prendre la mesure des retentissements de la maladie de leur proche sur l'ensemble de la famille.

C'est le travail de groupe entre pairs et les échanges approfondis, qui les conduisent à identifier, avec les animateurs, des savoir-faire et des stratégies pour lutter contre l'isolement et la dépendance liés aux troubles psychiques. L'Atelier favorise ainsi, pour chaque participant, une reprise en main de sa propre vie en construisant des projets d'avenir.

Cet atelier se déroule sur 3 jours (consécutifs ou non, dont un week-end). Il est co-animé par 2 bénévoles de l'Unafam concernés par la maladie psychique d'un proche et formés à l'animation.

1 journée "Après-Prospect" est conçue comme une journée d'approfondissement pour les proches aidants ayant déjà suivi un atelier prospect. Il vise à permettre aux proches aidants de poursuivre le travail engagé et d'approfondir tout particulièrement les savoir-faire.

3/ LA FORMATION

"Mieux communiquer avec son proche bipolaire"

Elle a pour objectif d'amener les proches aidants à prendre conscience de leur « savoir profane » acquis par expérience et, d'autre part, à prendre la mesure des retentissements de la maladie de leur proche sur l'ensemble de la famille.

Cette formation permet :

- d'acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires et les déficits spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- De développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Contenu :

- Les troubles bipolaires
- Communication et troubles bipolaires
- Les bases d'une communication efficace
- Adapter la communication en fonction des difficultés
- Comportement à adapter en cas de crise
- Communication lors des intervalles libres et prévention des rechutes.

Public concerné :

Entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires

Durée : 2 jours consécutifs ou non

Animation : Un(e) psychologue et un(e) bénévole de l'Unafam, impliqué dans l'accompagnement de personnes vivant avec des troubles bipolaires.



Programme en région Corse : Ajaccio, Bastia, Porto-Vecchio...
INSCRIPTION GRATUITE AU 06 79 30 26 59 ou 20@unafam.org





LA FORMATION DES PROFESSIONNELS

L'Unafam a créé une offre de formation continue à destination des professionnels, qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur les maladies psychiques et le handicap psychique. L'objectif est également d'adopter un comportement adapté afin de mieux prendre en compte, dans les pratiques d'aide et d'accompagnement, les spécificités des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Plusieurs thématiques de formation sont disponibles :

- Accompagnement à domicile des personnes handicapées psychiques ;
- Accompagnement des personnes handicapées psychiques ;
- Accueil des personnes handicapées psychiques ;
- Insertion et maintien dans l'emploi des personnes handicapées psychiques ;
- Maintien dans le logement des personnes handicapées psychiques ;
- Troubles psychiques et précarité ;
- Journée « retours d'expérience » (uniquement pour les professionnels ayant déjà suivis une formation sur le handicap psychique).

**VOIR CATALOGUE DES FORMATIONS SUR LE SITE NATIONAL :
WWW.UNAFAM.ORG**

CONTACT Leslie HOYAU
Chargée d'ingénierie de formation
leslie.hoyau@unafam.org
01 53 06 36 47



LES PUBLICATIONS DE L'UNAFAM

Un Autre Regard, la revue de l'Unafam, paraît 4 fois par an. Dans cette revue, sont traitées les positions de l'association sur les évolutions législatives, l'avis de médecins, sociologues, les initiatives de l'Unafam en région, les témoignages de parents ou frères de malades.



- **Un autre regard**

- **L'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique**

L'accueil et l'accompagnement des personnes en situation de handicap psychique est un livret de 32 pages destiné à accompagner des actions de formation auprès de "non-spécialistes" afin que ceux-ci puissent détecter et accueillir plus vite les (...)

- **Troubles psychiques, la parole aux familles**

Épuisé - Recueil de témoignages. - disponible en téléchargement gratuit Aussi en langue italienne.



GUIDES POUR L'ENTOURAGE DES MALADES PSYCHIQUES

- **Comment aider mon enfant ?** Repères pour des parents souffrant de troubles psychiques. Tytti Saolantaus et

Antonia Ringbom - Unafam - 2018 - 36 pages - 3,50€ -

- **Comment aider un proche malade psychique confronté à la justice pénale**

Collectif Unafam - 2018 - 51 pages - 2,50€ -

- **Mais qu'est-ce qu'ils ont nos parents ?**

Un livret écrit pour les enfants dont le père, la mère ou les deux parents souffrent de troubles psychiques.

Tytti Saolantaus et Antonia Ringbom Unafam - 2018 - 64 pages - 3,50€ -

- **Handicap psychique 1 : Ressources - logement, préalables à une relative autonomie**

Tome 1 UNAFAM 2016 - 80 pages - 10€ -

- **Handicap Psychique 2 : Protection-Patrimoine, prévoir l'après soi**

Tome 2 Unafam - 2016 - 80 pages - 10€ -

- **L'indispensable**

épuisé mais téléchargeable en ligne Guide à l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale UNAFAM, FFAPAMM - 2013 - 85 pages - 5€ -

- **Apprendre à vivre avec des troubles bipolaires**

Épuisé - Guide à l'usage des patients et de leurs proches - disponible en téléchargement gratuit - Collectif avec la collaboration de l'Unafam - 2011 - 78 pages -

- **La souffrance des adolescents**

Quand les troubles s'aggravent : signaux d'alerte et prise en charge

Pr Philippe JEAMMET et Dr Denis BOCHEREAU

Unafam - Fondation de France - La découverte - 2011 -

- **Petite-Oursonne et son papa**

Claire Frossard Unafam - 2011 - 24 pages - 5€ -

- **Vivre avec une schizophrénie**

Un nouveau regard sur l'avenir - Épuisé - Mais disponible en téléchargement Collectif, avec la collaboration de l'Unafam

- **Frères et sœurs face aux troubles psychotiques**

Sous la direction de Hélène Davtian, psychologue clinicienne à l'Unafam Unafam

- **Votre adolescent vous inquiète ?**

Docteur Denis Bochereau - Unafam avec la collaboration de la Fondation de France - 7€ -

- **Comment soigner votre adolescent ?**

Docteur Denis Bochereau - Unafam avec la collaboration de la Fondation de France - 7€ -

- **Être parents d'adolescents aujourd'hui ?**

Docteur Denis Bochereau

Unafam avec la collaboration de la Fondation de France - 7€ -

- **Le Livre Blanc des partenaires de Santé Mentale - France**

Collectif Unafam et autres associations Editions de Santé -

