

Journal des activités et des représentations de l'Unafam 05

2022

Grâce au soutien de nos bénévoles, de nos adhérents et de tous nos partenaires, dont vous faites partie, l'Unafam 05 souhaite poursuivre et amplifier ses actions afin de faire connaître et reconnaître la maladie, soutenir les aidants, leurs malades et promouvoir la recherche médicale.

La route est encore longue pour gagner le combat contre la maladie. Mais gageons tous ensemble que 2023 sera une année de progrès et de mieux-être pour toutes celles et ceux qui sont touchés par la maladie psychique.

Tel est notre vœu et notre engagement pour 2023 et bien au-delà.

L'UNAFAM



Chers familles et amis de l'Unafam

Chaque jour, sur tout le territoire, nous avons porté votre voix, la nôtre. Nous avons dénoncé des situations encore trop souvent inacceptables avec notre Baromètre 2022, demandé des soins et des accompagnements de qualité pour nos proches auprès des professionnels et du gouvernement, lutté contre la stigmatisation avec notre campagne #ParlonsEnAutrement, obtenu l'accès à la Prestation de compensation du handicap (PCH) pour les personnes ayant un handicap psychique. L'Unafam devient un acteur-clé pour le respect des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques et pour leurs proches, vous qui les accompagnez au quotidien. Peu à peu, une autre approche de la maladie et du handicap psychique se construit.

Et tout cela, c'est grâce à vous.

En 2023, nous continuerons à soutenir, former et informer ceux qui accompagnent un proche vivant avec des troubles psychiques. Pour que de nouvelles familles qui ne savent plus vers qui se tourner, ne soient plus réduites à l'isolement et au silence ; pour que, des métropoles aux plus petites communes de France, ces familles puissent nous rencontrer, être accueillies, comprises et réconfortées ; pour que leurs droits soient défendus ; pour leur fournir les informations et les formations dont elles ont besoin. ; pour porter leurs voix auprès des médias, des professionnels, des administrations, du gouvernement et du grand public ; pour lutter contre la stigmatisation qui les frappe ; pour défendre les bonnes pratiques qui ont fait leurs preuves à l'international.

Pour tout cela, nous avons besoin de vous.



12

accueils

réalisés et
9 départs soit
un total de

86

adhérents

Réunion des familles de l'Unafam 05

tous les 1^{ers} mercredis
de chaque mois

Permanence de l'Unafam 05

à l'hôpital de Laragne
sur rendez-vous

44

personnes suivies
en séances individuelles
par les

3 psychologues

Atelier Prospect

Du 2 au 4 décembre 2022
à Château-Arnoux pour

12 personnes

« Mieux communiquer avec son proche souffrant de troubles bi-polaire »

Formation le samedi 25 juin 2022
à Baratier

pour 9 personnes

Gap, Embrun, Briançon

Déjeuner au restaurant pour les 3 groupes
de parole avec leur psychologue respectif
et co-animatrice bénévole en juin 2022

afin de clôturer ensemble les 10 séances de l'année



Plus que jamais en 2022, les médias ont parlé de santé mentale

Sensibilisation aux troubles psychiques

L'Unafam 05 a demandé la diffusion du film "Les Intranquilles" au cinéma Le Club à Gap, dans le but de sensibiliser tous les professionnels au rôle d'aident et en montrant la complexité de vie d'une personne souffrant de trouble psychique. Les professionnels ont répondu présent pour le débat, suivi d'un apéritif dînatoire.

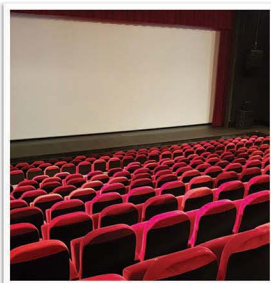


Photo Le DL /Vincent PAULUS

« Ce vendredi 8 avril, diffusion à 17h30 au cinéma Le Club à Gap, du film *Les Intranquilles*. La projection, à l'initiative de l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) a pour but de sensibiliser aux problèmes psychiatriques ou psychiques. La séance sera suivie d'un débat animé par des professionnels de la psychiatrie. »

Le Dauphiné Libéré | 07/04/22

Dans le cadre des **Jeu**dis de l'UDAF : une sensibilisation sur les maladies psychiques a eu lieu le jeudi 24 novembre 2022 de 18h à 20h à l'UDAF présentée par l'UNAFAM 05. **GRETA** le 1^{er} décembre : présentation de l'Unafam.

Lycée Honoré Romane à Embrun, classe de seconde ST2S : une intervention de sensibilisation aux troubles psychiques a été réalisée avec les professionnels d'ISATIS et du CoDES 05, les 4 et 11 octobre 2022.



Le Dauphiné Libéré | 20/09/22

Semaine nationale des aidants : Création de Territoires Aidants avec la sortie d'un guide pour les aidants

L'association appartient au collectif « Territoires Aidants » qui met en place des actions destinées à aider les aidants familiaux, c'est-à-dire toute personne venant en aide, ponctuellement ou régulièrement, à des malades proches.



Semaine départementale des aidants



Forum des associations
à Briançon le samedi 3
septembre 2022



Marché de Veynes
Jeudi 6 octobre 2022



Foire Bio au plan d'eau
d'Embrun les 10 et 11
septembre 2022

Merci à Marylène, Geneviève,
Edith et Mohammed pour leur
présence sur le stand.



Foire Bio au plan d'eau
d'Embrun les 10 et 11
septembre 2022

Un grand merci à Sophie et à
Cécile qui ont déambulé déguisées
en distribuant le guide des aidants !

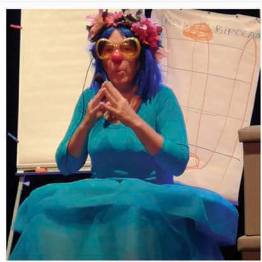
Semaine d'information sur la santé mentale : « Pour ma santé mentale agissons pour notre environnement »

À la Maison du pôle des Habitants La Méretièrre à Veynes,
le 11 octobre 2022

Intervention des partenaires : ADMR, Communauté de communes
Buech Dévoluy, Maison France Services, CMP, GEM TSA, ARS...
Diffusion du film *Psychoclette* et visite du site.

Au CMCL à Gap, le jeudi 20 octobre 2022

Lors de cet après-midi, les lycéens du BTS SP3S du Lycée Sévigné
des Métiers de Gap nous ont présenté les résultats de leurs sondage
et questionnaire sur la santé mentale des lycéens pendant le
confinement et dans l'environnement scolaire.



Présentation de la prévention et
de la prise en charge de la
précarité dans notre ville, avec la
création d'une équipe mobile en
psychiatrie et précarité, installée
à Gap.

Cette journée d'échange s'est
terminée par une pièce de
théâtre « Philomène clown
Bipolaire » réalisée par Cécile
Lajus, bénévole à l'Unafam 05.

Semaine d'information
sur la santé mentale

10 - 11 OCTOBRE 2022

POUR MA SANTÉ MENTALE
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

RENCONTRE
JEUDI 20 OCTOBRE 2022
DE 13H30-18H
CMCL GAP

Quartier 05 tous

Gap - Le Débat

Logos: GAP, bd, ARS, HIA, PMS, ISATIS, ars

11-20 OCTOBRE 2022 LE DAUPHIN LIBÉRÉ

GAP-GAPÉNAIS

L'influence de l'environnement
sur la santé mentale

« Il est difficile de connaître le nombre de personnes concernées »

Le Dauphin Libéré | 20/10/22

Réunir les partenaires et acteurs du territoire qui œuvrent en faveur des personnes en situation de handicap ou en devenir



Charte signée pour le Comité d'Entente 05



Au Conseil Départemental



Le 19 mai 2022

Hautes-Alpes
le département

Il a été créé en 2022 un Comité des Associations pour le Handicap sur le département du 05 portant le nom de « comité d'entente 05 ».

Ce dernier permet à l'ensemble du secteur associatif de représenter la défense des droits des personnes en situation de handicap, de veiller et de travailler à l'application de la loi au profit de toute personne en situation de handicap.



Salon du handicap

organisé par le collectif Ailurus 05

📍 Au CMCL



Le 22 octobre 2022



Forum emploi et handicap

📍 Au Quattro



Le 15 novembre 2022

Des temps de répit ont été proposés tout au long de l'année 2022

Des sorties **pédestres**, organisées par **Jacqueline**, bénévole, permettent de s'évader le temps d'une journée pour découvrir ou redécouvrir notre beau département !



Du 22 avril au 3 juin 2022, des séances de **méditation pleine conscience** ont été proposées et organisées grâce à la générosité de **Cristina** adhérente, enseignante formée à la MBSR par l'équipe de Jon Kabat-Zinn au Center for Mindfulness (University of Massachusetts, Medical School, USA).



Santé : bien-être et sérénité mentale

Apprivoiser le stress, l'anxiété et les ruminations mentales. Réduire les rechutes dépressives, l'agressivité. Contrer l'insomnie et les troubles alimentaires. Apaiser les douleurs chroniques, les maladies allergiques. Stimuler le système immunitaire.

L'Ouort de Benevènt sur la commune de Saint-Bonnet-en-Champsaur est un lieu de détente, de partage et d'animation. Aménagé au pied de l'ancienne mairie de Benevènt, l'Ouort est un jardin collaboratif atypique offrant du lien intergénérationnel et oeuvrant pour le maintien à domicile des personnes âgées.

Offrir du répit aux proches aidants et leur permettre d'entrer dans un parcours de soutien.

Réouverture du site le 5 avril 2023 "Un temps pour soi" à destination des aidants pouvant être accompagnés de leur aidé et des anciens aidants !

ouortbenevent05@gmail.com / 0492504970



Séance de sophrologie avec Nadine Bely à Ouort de Benevènt le 14 octobre 2022



Séance de massage assis par Isabelle à Ouort de Benevènt

Psychyclette

Psychyclette 2022 de retour grâce à la ténacité et à la volonté d'Alain et Bénédicte Dubos.

Départ de Psychyclette 2022

Départ le 7 juin au CHBD de Laragne, en présence de Mr Ludovic Voilmy, Directeur, Mme Pascale Boyer, Députée et de Mme Michèle Maffren, Conseillère municipale de Laragne.

Première étape à Manosque

Une première étape a eu lieu dans la ville de Manosque, organisée par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, avec la participation de Jacques Derlincourt, cycliste, qui a remis des médailles et coupes aux participants et organisateurs de l'événement.



REPORTAGE LOCAL

8^e Psychyclette : patients et soignants, tous en selle

Cette semaine, c'est le 8^e édition nationale de la Psychyclette. Dirigée par les familles et amis de personnes atteintes de maladie psychique, l'événement vise à sensibiliser le grand public et à promouvoir le vélo comme moyen de transport et de loisir.

C'est ce qui a été fait dans ce pays. Mardi matin, 20 cyclistes ont pris le départ de la Psychyclette de Laragne. Ils ont été accompagnés par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste.



Une belle matinée pour les 22 participants, 13 accompagnateurs et trois autres bénévoles, à l'occasion du premier départ, au centre hospitalier Sacha-Ducasse, de la 8^e édition départementale de la Psychyclette. Photo de M. Dubos (1/2022)

Le courage et l'esprit, essentielle

Après les multiples expériences des trois premières éditions, les participants ont pu constater que le vélo est un moyen de transport et de loisir. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste.

« Désigmatiser par le sport »

C'est ce qui a été fait dans ce pays. Mardi matin, 20 cyclistes ont pris le départ de la Psychyclette de Laragne. Ils ont été accompagnés par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste.

Le Dauphiné Libéré | 01/06/22

Arrivée de Psychyclette à Nice



Une randonnée à vélo pour sensibiliser le public à la santé mentale

Une randonnée à vélo pour sensibiliser le public à la santé mentale. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste.



Une randonnée à vélo pour sensibiliser le public à la santé mentale. Les participants ont parcouru 13 km avant d'arriver au CHBD de Laragne. L'événement a été organisé par Muriel Rochas, déléguée Unafam 04, et Jacques Derlincourt, cycliste.



Le Prince Albert II a reçu un cadeau fabriqué par Régis pour la découpe du bois et décoré par les Psycyclistes.

Arrivée à Monaco

Nous avons été reçus par le Prince Albert II de Monaco qui nous a accueilli chaleureusement avec un excellent buffet pour tous les participants. Le Prince a également pris le temps de discuter et d'échanger avec Alain Dubos, pilote de Psycyclette, Véronique Eliot et Luis Piatti, Délégués Unafam 05 et 06.

Cette arrivée a été organisée par Béatrice Latore, présidente d'Amore Psy et du GEMM D'AMORE Psy de Monaco, l'équivalent de l'Unafam et de nos GEM.

Ce fut un événement exceptionnel et nous en gardons tous un excellent souvenir !

Samedi, la 8^e édition de la Psycyclette a fait un passage remarqué devant le Palais



La Psycyclette a fait étape samedi sur la place du Palais où le joyeux et engagé peloton a été encouragé par le prince Albert en personne. Cette randonnée à vélo organisée par l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) est une course effectuée par des patients atteints de maladies psychiques (bipolarité, dépression, schizophrénie, etc.) et leurs accompagnateurs. Elle a comme objectif de démythifier les maladies psychiatriques.

Les participants sont partis de Gap mardi direction Monaco et Nice. Une balade de près de 300 km, à raison d'environ 70 km par jour, accompagnée ponctuellement par des associations cyclotouristes locales ou d'autres malades qui s'achèvera aujourd'hui à Paris.

(Photos: Michael Alesi / Dir com)



Nice-Matin | 13/06/22



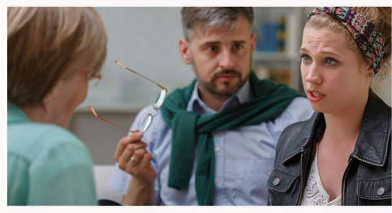
Les troubles psychiques : des clés pour comprendre

Sur notre plateforme www.formaidants.fr

Ce module est divisé en quatre grands chapitres :

- Qu'est-ce qu'une maladie psychique ;
- Les particularités des schizophrénies, des troubles bipolaires, des troubles de la personnalité ; borderline, des troubles anxieux et phobiques, de la dépression et dépression sévère ;
- Le handicap psychique et ses manifestations ;
- Vers le rétablissement : prise en charge et accompagnement.

D'une durée de 45 minutes, il peut se faire à votre propre rythme, sur ordinateur, smartphone et/ou tablette. Il représente une première entrée en matière sur la question des troubles psychiques. Comme son nom l'indique, il donnera des clés pour comprendre ce que sont les troubles psychiques, et par extension comprendre ce que les proches peuvent vivre.



L'Atelier d'Entraide Prospect

Objectifs de l'atelier Prospect :

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur notre vie ;
- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie nous a fait acquérir ;
- Identifier des stratégies pour faire face dans la durée ;
- Développer un réseau qui nous soutient dans l'avenir ;
- Développer confiance et estime de soi.

À qui s'adresse l'atelier Prospect ?

L'atelier Prospect s'adresse à toute personne qui se sent concernée et touchée par les troubles psychiques d'un proche (enfant, parent, conjoint, frère ou sœur, ami,...), et par l'étrangeté ou l'imprévisibilité des comportements de celui-ci. Les personnes inscrites s'engagent à participer activement à l'ensemble de l'atelier (3 journées).

L'idée maîtresse du contenu :

L'Atelier d'Entraide Prospect est conçu pour vous permettre de progresser en prenant conscience des savoirs que la maladie nous enseigne, afin de pouvoir développer des perspectives d'avenir.

Les places étant limitées nous vous demandons de vous inscrire rapidement ! Rappel : toutes les formations de l'Unafam 05 pour les aidant e s sont gratuites (exceptés les frais de déplacement).



Ce module est accessible gratuitement. Pour un nouvel utilisateur, cliquer sur « Créer un compte » et saisir son adresse mail et un mot de passe. Un mail est automatiquement envoyé. Il peut arriver dans les messages « indésirables ». Il contient un lien de validation sur lequel il faut cliquer pour accéder aux contenus de la plateforme.

SERVICE ÉCOUTE FAMILLE



01 42 63 03 03

Du lundi au vendredi de 9H à 13H puis de 14H à 18H.

Également destiné aux personnes souffrant d'anxiété et/ou de dépression.

Malgré la réorganisation des équipes soignantes dans les CMP et le soutien des acteurs du médico-social pour ceux qui en bénéficient, les tensions montent ainsi que les ruptures de soins. Votre quotidien d'aidants devient de plus en plus complexe.

Vous pouvez les joindre via le formulaire de contact sur le site : www.unafam.org

Les services de l'Unafam (assistantes sociales, psychologues, avocats) sont là pour vous aider. Vous pouvez les joindre via le formulaire de contact sur le site Unafam.

Les psychologues cliniciens sont à votre écoute.

L'Unafam 05 vous remercie pour votre soutien et votre collaboration.

Unafam Hautes-Alpes

06 40 54 73 81

05@unafam.org

www.unafam.org

Informations pratiques aidant-aidé

Informations utiles

Sébastien Gimbart

Assistant de vie spécialisé

Pour accompagner les personnes souffrant de troubles psychiques (dont schizophrénie, bipolarité, dépression) dans la vie quotidienne. Vous pouvez contacter Sébastien Gimbart au 06 60 75 13 92 ou par mail : sebast.gimbart@gmail.com

Découvrez Brave Together

www.maybelline.fr/bravetogether

C'est pour lutter contre l'anxiété et la dépression chez les jeunes, que la marque Maybelline (l'Oréal) a choisi de déployer avec l'Unafam le programme Brave Together en France. Un programme organisé autour d'un outil de formation digital sous forme de jeu, développé avec l'Unafam, permettant d'apporter des solutions concrètes à ceux qui en ont besoin (les jeunes concernés et aussi leur entourage).

Élargissement du décret d'accès à la prestation de compensation du handicap

Un tout récent décret va élargir, en janvier 2023, l'accès à la prestation de compensation du handicap (PCH) aux personnes atteintes d'un handicap psychique, cognitif, mental ou de troubles du neuro-développement. Elles pourront notamment bénéficier de trois heures d'aide humaine par jour si elles ont besoin d'être accompagnées dans la vie quotidienne.

De l'aide en ligne : pas simple de remplir un dossier MDPH !

Alors, allez faire un tour sur le site : www.mdp-h-aide-pour-vos-dossiers.fr Nous y explicitons ce que les personnes en situation de handicap peuvent attendre des MDPH. Le groupe Facebook MDPH vous aide également pour vos dossiers. Une vingtaine de modérateurs répondent aux questions.

www.faire-face.fr

L'Unafam 05 reste disponible pour vous aider dans cette démarche.

Numéros utiles

Communauté 360

0 800 360 360 : numéro vert unique destiné aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants sans solution et dont la situation nécessite des réponses territoriales coordonnées.

Le 3114, numéro national de prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114.

Le 3114 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

3114.fr : sur ce site, vous trouverez des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter.

2 bénévoles de l'Unafam 05 ont été formées au repérage de la crise suicidaire.

Réhabilitation psychosociale

Si votre proche a besoin d'accompagnement dans la gestion de son quotidien, de ses projets professionnels, loisirs, vie sociale, études... Il peut contacter l'équipe de réhabilitation psychosociale au **06 07 29 28 04**.

Centre de Santé Mentale : 33 Av. Commandant Dumont à Gap.

Cours et conférences d'un psychiatre sur YouTube

youtube.com/@guillaumefond

Le docteur Guillaume Fond, psychiatre aux hôpitaux universitaires de Marseille, responsable du centre expert schizophrénie et dépression résistante, propose sur YouTube des cours et conférences en vidéo.



L'Unafam 05 vous remercie pour votre soutien et votre collaboration.

 Unafam Hautes-Alpes

 06 40 54 73 81

 05@unafam.org

 www.unafam.org

FLASH INFO : Prévisions 2023 UNAFAM 05



Nous sommes à la recherche d'un **autre local**. L'exiguïté des locaux actuels se fait de plus en plus ressentir et, c'est aujourd'hui, un frein à notre développement.

Nous avons besoin de **bénévoles** supplémentaires pour assurer la continuité des accueils des familles sur le département, de la co-animation des groupes de parole, de missions administratives, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues...



L'Unafam 05 est agréée pour représenter les usagers en commission, les mandats ont été renouvelés à l'hôpital de Briançon, à Chant'ours, au Futur Antérieur, au CHBD de Laragne.

Des postes restent à pourvoir : au CHICAS de Gap et au Centre Médical La Source à St Léger les Mélézes, si vous êtes intéressé(e)s n'hésitez pas à vous renseigner auprès de la délégation 05.



Les **groupes de parole** ont repris en septembre pour Gap, Embrun et Briançon.

La **réunion des familles** a lieu chaque 1^{er} mercredi du mois, au 116 Bd Pompidou l'Îlot B à Gap, de 14H30 à 17H.

Atelier Prospect : 3 jours dont un week-end à prévoir en septembre, à Gap.

Formation pour les aidants : « Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie » le samedi 24 avril à Baratier, de 9h à 17h, déjeuner compris.

L'Atelier Prospect et la formation sont gratuits pour tous les participants. Inscription obligatoire.



Fin de mandat de Véronique Eliot, déléguée départementale Unafam 05 en décembre 2023.

Nomination d'un **adjoint délégué** : Mohammed Nedjar

Arrivée d'une **nouvelle trésorière** bénévole à la délégation 05 : Francine Rameaux

Une **nouvelle psychologue** a été recrutée pour les séances individuelles sur le secteur Embrun-Briançon.



Les **sorties randonnées** reprennent tous les troisièmes jeudis de chaque mois.

Inscription auprès de Jacqueline au **06 82 70 30 54**



Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale SISM du 9 au 22 octobre 2023, des **cinés-débat et/ou une pièce de théâtre** vont être programmés à Gap, Laragne, Veynes, Embrun et Briançon.



Week-end répit pour 15 familles avec possibilité d'une nuitée et repas inclus et/ou à la journée. À l'espace vacances Chadenas à Embrun du samedi midi au dimanche midi, les 7 et 8 octobre 2023, financé par la Délégation Unafam Paca. Inscription obligatoire auprès de Cécile au **06 63 95 38 01**.