



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

Elaborer un projet associatif, pour quoi faire ? Alors que l'Unafam fête ses 60 ans - p. 3

Les informations de la délégation - p. 5

Retour sur la présentation de l'UNAFAM 79 au Pôle Universitaire Niortais - p. 6

Le coin culture - p. 8

L'édito de
l'Unafam 79

p. 2

L'Assemblée
Annuelle 2023

p. 4

Focus sur... retour sur
l'aventure de l'expo
photo "Les interstices"

p. 7

2 / L'Edito de l'Unafam 79

Un printemps prometteur

Chers adhérents, Chers partenaires,

Suite au dynamisme des équipes mobilisées fin janvier par la restitution des données de construction du projet associatif de l'Unafam 2023-2028, 4 groupes de travail sont à pied d'œuvre selon 4 thématiques, dont le "faire ensemble", l'évolution du soutien par l'évolution de notre organisation interne, notre visibilité en passant par le renforcement des liens. Un point sur l'élaboration de ce projet associatif sera développé dans notre rapport d'activité 2022-2023.

Devant le succès de la journée d'information sur les troubles psychiques organisée à Saint Pardoux le 21 janvier dernier, une autre journée similaire sera envisagée pour le dernier trimestre 2023.

Avec l'augmentation des rencontres de familles dans le cadre du dispositif BREF et de l'accueil, un nouveau groupe de parole a été ouvert à Parthenay en mars.

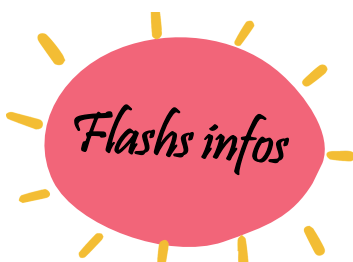
Un livret d'accueil spécial « famille » est désormais disponible. Il informe sur les missions et les ressources de tout le territoire.

Plusieurs sessions de sensibilisation ont été réalisées en ce début de printemps, notamment au Pôle Universitaire Niortais, autant de petites graines qui, nous l'espérons, ne demandent qu'à pousser... !

Sans oublier la préparation de la nouvelle édition de Psymone, notre petit bolide d'information sur la santé mentale pour 2024, avec une apparition lors des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2023 durant quelques jours en direction des jeunes. Cette initiative est en train de faire des petits : l'aventure Psymone en Deux-Sèvres a convaincu plusieurs délégations de Nouvelle-Aquitaine de se lancer également sur leurs territoires !

Ensemble, nous sommes plus forts !

Nadine Beal, Déléguée Départementale Adjointe
Philippe Brilouet, Délégué Départemental



Ciné-débat autour du film "Sur l'Adamant" à Melle le mardi 9 mai

L'Unafam vous propose un ciné-débat autour du documentaire "Sur l'Adamant" le 9 mai prochain à 20h30, au cinéma Le Méliès de Melle.

L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie. Ce film nous invite à monter à son bord pour aller à la rencontre des patients et soignants qui en inventent jour après jour le quotidien.

Ce documentaire a été récompensé par un Ours d'Or au festival de Berlin en février dernier.



Concert des "Amis de l'Egaye" le 29 avril 2023

Les "Amis de l'Egaye" vous invitent au concert de l'Egaye et de l'atelier Passerelle à Saint Aubin du Plain le **samedi 29 avril à 17h**. Cette chorale est composée de personnes souffrant de troubles psychiques, de soignants et de toute personne volontaire.



Samedi 29 avril à 17h00

Salle des fêtes de Saint Aubin du Plain

Concert annuel

L'atelier Passerelle
La chorale l'Egaye

Entrée : Libre participation



Portes ouvertes au Réseau REHAB du CH Niort le 1er juin

L'équipe du Réseau Réhab du CH Niort organise des portes ouvertes le **jeudi 1er juin 2023 de 9h à 18h30**.

Tout au long de la journée, chacun aura l'occasion de découvrir des outils de réhabilitation psychosociale.

Une bibliothèque vivante sera également accessible et chacun aura la possibilité d'emprunter un livre vivant (il sera nécessaire de réserver le livre que l'on souhaite écouter), avec la participation de 2 bénévoles Unafam comme livres vivants.

Une table ronde pour laquelle est sollicitée l'expertise des familles se déroulera le matin, de 10h45 à 12h15 et l'après-midi de 16h45 à 18h15. L'Unafam participera également.

La table ronde portera sur la thématique suivante :

"Handicap psychique et insertion : un chemin possible ?"

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

Facebook : Unafam - Délégations de Nouvelle-Aquitaine

3 / Elaborer un projet associatif, pour quoi faire ? Alors que l'UNAFAM œuvre depuis 1963 et va fêter ses 60 ans



Après un premier projet associatif 2017/2022, un nouveau projet 2023/2028 est en cours d'élaboration au niveau national. Les délégations départementales sont également associées, les bénévoles peuvent donc apporter leurs contributions.

Le projet associatif est la colonne vertébrale, le fil rouge, le guide de l'action quotidienne, une boussole pour toutes les parties prenantes.

Le projet associatif réaffirme l'identité de l'organisation, son histoire, ses valeurs, son mode de gouvernance. C'est la co-construction, par l'ensemble des parties prenantes qui permet de définir les priorités communes, en cela le projet est fédérateur et crée une dynamique associative.

Il donne aux partenaires de la visibilité sur l'organisation, un élément supplémentaire de confiance pour les financeurs et un bon vecteur de communication.

Les contributions ont fait ressortir 6 questions stratégiques pour l'UNAFAM. Dans 5 ans, que souhaitons-nous avoir réussi sur...

1 - Le « faire ensemble » avec les personnes vivant avec un trouble psychique ?

- Bénéfices pour les personnes concernées :
 - propositions de services : écoute, groupe de paroles, formations, guides pratiques.
 - utiliser leur expertise auprès de leurs pairs en difficulté et recouvrer l'estime de soi. Mais aussi accession à la citoyenneté.
- Bénéfices pour les familles et l'entourage : l'espoir d'un rétablissement possible de leurs proches, connaître le chemin parcouru par ces personnes pour se rétablir et en apprendre plus sur les pathologies de leurs proches.
- Bénéfices pour l'UNAFAM : accroître sa notoriété dans ce « faire ensemble », et être crédible auprès de nos tutelles. Permet de porter collectivement nos plaidoyers et apporte une connaissance élargie du concept de rétablissement.
- Bénéfices en faveur de la déstigmatisation des troubles psychiques, à destination : des personnes concernées et de leur entourage, mais aussi des instances politiques et administratives, et bien sûr du grand public.

2 - Les évolutions de notre offre de soutien aux familles ? (l'ADN de notre association)

- Mieux appréhender l'accompagnement des personnes en **début de maladie**, période de désarroi et d'incompréhension pour les familles.
- Répondre aux besoins des publics spécifiques : familles et proches vieillissants (question de "l'après-soi"), enfants et adolescents, personnes sous main de justice, personnes sous mandats de protection, personnes à la rue ou dans des conditions de grande précarité.

3 - La clarté de nos positions et leur appropriation ?

- Intégrer l'évolution de la notion de droits et l'approche par les droits dans les actions de l'UNAFAM (domaine du soin, du handicap, droits des usagers, droits des familles, nécessité de s'assurer de son effectivité).
- Définir la doctrine de l'UNAFAM sur le sujet du **Rétablissement**. Sa promotion ouvre des perspectives d'espoir pour les familles et participe à la déstigmatisation auprès du grand public, mais ne doit pas être confondu avec la guérison.

4 - Notre représentation dans les instances de démocratie sanitaire ? (où être présent, avec quel type de posture, comment souhaitons-nous être entendus, comment faire alliance ?)

- Construire des partenariats pour porter collectivement la question du handicap
- Formation des salariés, des bénévoles
- Peser dans les instances nationales où se définissent les politiques, mobiliser la société civile et augmenter notre présence auprès d'élus locaux et nationaux

5 - Notre attractivité et notre visibilité auprès des familles et amis dans tous les territoires?

- Obtenir l'orientation des familles concernées vers l'UNAFAM par le sanitaire (psychiatrie), le médicosocial et le social. Pour cela, augmenter notamment la présence des bénévoles auprès des prescripteurs potentiels (hôpitaux et lieux de soins, CCAS...).
- Renforcer les actions de déstigmatisation dans les collèges et lycées, communiquer davantage vers les grands adolescents et jeunes adultes (GAJA).
- Renforcer les liens avec les médecines de ville et les professionnels paramédicaux ;

6 - L'évolution de notre organisation interne pour la pérennité et le développement de notre association ? (moyens professionnels, nombre de bénévoles, moyens financiers)

- Soutien aux délégations pour réduire les disparités, moyens financiers
- Développer la mutualisation des ressources entre les Délégations, favoriser le partage des bonnes pratiques.
- Mener une réflexion pour conjuguer engagement bénévole et activité professionnelle
- Augmenter les actions pour le recrutement de nouveaux bénévoles
- Utiliser la visio pour animer un collectif au niveau régional, renforcer les liens entre le National et les Régions.

4 /Les actualités de la délégation



SAUVEGARDEZ LA DATE ! Assemblée Annuelle de l'Unafam 79 le samedi 17 juin 2023

La prochaine Assemblée Annuelle de l'Unafam Deux-Sèvres aura lieu le :
samedi 17 juin 2023
Foyer Hérault de Bressuire

Cette année, l'assemblée aura pour thème "Les liens au service du bien-être : un chemin vers l'autonomie..."

Le programme est en cours de finalisation. Une invitation sera envoyée très prochainement à nos adhérents et partenaires.

Cette journée sera également l'occasion de célébrer l'anniversaire de l'Unafam, qui fête ses 60 ans ! 60 ans de combats, de missions menées au service des familles et de leurs proches en souffrance psychique. Dans les Deux-Sèvres, c'est aussi le moment de jeter un oeil en arrière et voir comment la délégation s'est développée et est devenue aujourd'hui un acteur incontournable dans le champ de la santé mentale et de la psychiatrie.

Nous comptons sur vous pour répondre présent à ce grand temps fort de notre délégation !



L'UNAFAM 79 a créé son livret d'accueil pour les familles !

Pour répondre toujours mieux aux besoins des familles reçues, nous avons souhaité proposer lors de nos accueils un livret, qui recense tout ce que l'Unafam peut proposer sur le territoire des Deux-Sèvres :

- nos points d'accueils
- groupes de parole
- formations aux aidants et programmes de psychoéducation
- informations diffusées via notre site internet, notre lettre d'information, etc.
- nos ressources départementales pour des soins, de l'accompagnement dans la durée, de l'accompagnement vers l'emploi, une vie sociale, un logement adapté, mais aussi pour un accès aux droits.



Un deuxième groupe de parole ouvert à Parthenay

Face à l'augmentation croissante des demandes, nous avons ouvert cette année un deuxième groupe de parole à Parthenay, qui a lieu tous les 4e lundis du mois, de 13h à 15h.

En Deux-Sèvres, nous avons désormais 5 groupes de parole (2 à Niort, 2 à Parthenay, 1 à Bressuire). Nous vous rappelons que pour participer, une rencontre avec un.e bénévole de l'UNAFAM est à prévoir. Si vous êtes intéressé.e, n'hésitez pas à nous joindre par téléphone (05 49 78 27 35) ou par mail (79@unafam.org).

Merci à nos
adhérents
et bénévoles !

Nous remercions chaleureusement les 8 nouveaux adhérents arrivés depuis le début de l'année 2023, un signe fort de soutien et de confiance envers notre association et les missions que nous accomplissons avec nos bénévoles.

Nous remercions aussi les bénévoles, plus anciens ou arrivés depuis peu, qui s'engagent avec nous ! Ensemble, nous sommes plus forts !

5 / Les informations de la délégation

Un événement pour fêter la fin d'année GEM Espoir et Vie de Bressuire



Le samedi 3 décembre 2022, les familles, les amis, les bénévoles, les G.E.M. étaient invités à participer à la fête de fin d'année organisée par les adhérents et les animatrices du G.E.M. de Bressuire.

Nous avons pu partager un repas sur le thème des voyages dans la convivialité. Certains adhérents du GEM et une animatrice ont proposé une animation en chanson. La soirée s'est terminée avec un bal animé par un DJ. Nous avons passé une bonne soirée.

GEM Espoir et Vie de Bressuire



Contact : GEM Espoir et Vie, 10 Boulevard de Nantes, 79300 Bressuire
 Tel : 05 49 80 37 71 Port : 06.19.30.96.24
 Site : <http://gemespoiretvie.free.fr>
 Facebook : <https://www.facebook.com/GEM.Espoir.et.Vie>



Réunions d'information Profamille les 4 et 9 mai prochains

Votre proche souffre de schizophrénie ou de troubles apparentés ? Le Réseau REHAB du Centre hospitalier de Niort propose deux réunions d'information du programme de psychoéducation Profamille pour les aidants :

- jeudi 4 mai à 18h à la Cité de la Jeunesse et des Métiers à Bressuire
- mardi 9 mai à 18h au Réseau Réhab à Niort

Ce programme de psychoéducation sur plusieurs séances, assuré par des professionnels du soin, s'adresse aux familles et aux proches de personnes 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.

N'hésitez pas à contacter le Réseau REHAB pour toute information complémentaire au 05 49 78 26 79 ou à profamille@ch-niort.fr.



ESAT de Transition pour personnes en situation de handicap psychique

Vous êtes en situation de handicap psychique

Vous souhaitez travailler ou retravailler

Vous avez déjà déposé une demande auprès de la MDPH ou vous souhaitez le faire

Venez assister à l'une de nos informations collectives les 2^{ème} **mardi** & **mercredi** du mois

de 9h à 10h30

Merci de vous inscrire au **05 49 10 01 19**

Tremplin Messidor Boulevard François Arago Parc d'activités Les Colonnnes Les Colonnnes Rouges III 79180 CHAURAY

Tremplin Messidor Zone artisanale de Chiché Rue du Camp 79350 CHICHE

| MARDI | les RDV de l'information | MERCREDI |
|----------------|---|---------------|
| CHAURAY |  | CHICHE |
| 10 janvier | | 8 février |
| 7 février | | 8 mars |
| 7 mars | | 12 avril |
| 11 avril | | 10 mai |
| 9 mai | | 7 juin |
| 6 juin | | |



2023

1^{er} semestre



Echanges sur la santé mentale : retour sur la présentation de l'UNAFAM 79 au Pôle Universitaire Niortais

Les étudiants relais santé du Pôle universitaire de Niort (PUN) ont réalisé une enquête révélant que les problématiques relatives à la santé mentale des étudiants sont nombreuses. Une infirmière récemment arrivée au service santé du campus de Niort nous a sollicité pour intervenir.

Nous avons eu le privilège de retourner rencontrer les étudiants du pôle universitaire niortais le 27 mars dernier pour échanger avec eux sur la santé mentale.

A cette occasion nous avons pu déposer "l'arbre aux idées reçues" généreusement prêté par REHAB du CH Niort pour sensibiliser aux troubles psychiques et déconstruire les préjugés persistants encore aujourd'hui sur ces troubles en général.

Suite à de nombreux échanges ce jour-là par le biais du questionnaire déjà utilisé lors du passage de Pymone en octobre dernier, nous avons diffusé des informations sur le repérage des troubles, l'importance d'aller vers les personnes fragiles ou en difficulté et faire connaître les missions de l'Unafam destinées à rompre l'isolement.



L'arbre aux idées reçues exposé dans les locaux du Pôle Universitaire Niortais.

Mercredi 24 mai de 13h à 17h
LE VILLAGE DES DROITS
Un seul lieu, un seul jour pour (presque) tout savoir !

Pôle formation, emploi et mobilité
Le droit de rêver
Pôle hébergement et logement
Pôle santé
Les droits essentiels
Le droit d'être défendu

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DES DEUX-SÈVRES
MANÈGE HERVÉ DE TALHOUET-ROY
Lignes de bus 2, 6 et 8
Arrêt DENFERT-ROCHEREAU
Navette CHANZY

Collectif Village des Droits
SEVRES 79 tan 40

collectifvillagedesdroits@gmail.com

« Bonjour, comment ça va ? » Une question souvent anodine, que l'on pose par automatisme ou habitude. Et la réponse vient tout aussi automatiquement : « ça va ». Mais, est-ce que ça va... vraiment ?

L'UNAFAM revient parler avec vous de Santé Mentale et déconstruire les idées reçues

Lundi 27 mars 2023
A la Cafétéria entre 12h et 14h

Université de Poitiers
Campus de Niort
unafam
UNAFAM ASSOCIATION DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES D'UNE ANXIÉTÉ PSYCHIQUE

Le 30 mars, nous avons également présenté l'Unafam à 24 enseignants en cours de formation au PUN pour leur certification CAPEI, les destinant à s'orienter vers "l'école inclusive".

Nous étions ravis de représenter les familles concernées par les troubles psychiques, de dévoiler quelques exemples de leur quotidien et leur acharnement pour œuvrer en équipe vers le rétablissement.

Nous avons essayé de montrer que la connaissance des troubles psychiques grâce aux programmes de psychoéducation est un outil supplémentaire pour améliorer la communication entre personnes démunies et peut permettre de mieux comprendre les situations complexes.

Désireux de tisser des liens avec le monde enseignant, nous avons réussi notre double pari de faire connaître l'Unafam à la fois aux plus jeunes et à l'institution.

Aucun des enseignants venus pour certains de très loin pour cette formation ne connaissait l'Unafam !

Nadine Beal

L'UNAFAM 79 sera présent au Village des Droits le 24 mai 2023 à Niort

Cet évènement s'inscrit dans la volonté de tisser et de concrétiser des liens plus forts pour mieux travailler la fluidité des parcours et écartier en amont les risques de rupture de droits.

Cette rencontre des acteurs du territoire, cette interconnaissance est un bon moment pour penser des projets futurs en communs.

La matinée consacrée aux professionnels et l'après-midi à l'accueil du public. 6 pôles seront présents :

Le droit à la santé, le droit à la mobilité, la formation et à l'insertion professionnelle, le droit de rêver, le droit d'être défendu, e, les droits fondamentaux et le droit à l'hébergement et au logement.

L'UNAFAM sera présente sur le pôle santé avec l'arbre aux idées reçues et vous invite à cheminer, prendre connaissance de vos droits.

Philippe Brilouet

7 / Focus sur... retour sur l'aventure de l'expo photo "Les interstices"

Nous vous en parlions dans notre lettre d'information n°8, la Villa Pérochon de Niort présentait « Les Interstices », une exposition retraçant la résidence pendant 1 an du photographe Frédéric Stucin, à la "P'tite Cafète", de l'hôpital psychiatrique de Niort, avec la complicité d'Eric Lotterie, infirmier. L'occasion de porter un autre regard sur l'Institution et d'aller à la rencontre des usagers.

Nous vous proposons ici le témoignage de Nathalie, qui raconte son expérience avec l'aventure de cette expo photo. Merci à elle.



Vite, je profite de ce flash quelques minutes où il m'est possible d'écrire enfin surtout de comprendre ce que j'écris. Cela ne se voit pas mais pourtant ça aussi ça me handicape.

« Parce que c'est nous » un projet qui au démarrage semblait hors de portée. Mais voilà un titre qui porte bien son nom. Parce que nous avons souvent des montagnes, des murs devant nous, et bien ne vous en déplaie nous sommes au rendez-vous...

Cette fois ci nous faisons partie du jury : là j'étais très étonnée. On vous demande de lire chaque projet et notre voix va compter...

C'était troublant : mais j'avais à coeur de choisir pour moi et pour nous tous. La montagne... quand j'ai vu le nombre de projets. J'ai lu, j'ai pas tout compris, j'ai préféré ressentir... Il y en avait des biens et d'autres moins bien. Les autres, je les ai oubliés instantanément, ça laisse un peu plus de place...

Le jury a voté le projet de Frédéric Stucin.

A la P'tite Cafète et Radio Pinpon, nous nous connaissons tous...

Chacun a sa particularité et notre appartenance est devenue forte avec le temps.

Un photographe va venir régulièrement... beaucoup d'interrogations et les premières rencontres se sont faites... La COVID aussi a fait son entrée...

Je vais parler de mon ressenti... Souvent je me cache derrière un nez de clown parce que les autres émotions sont trop sauvages en moi...

Pourtant j'ai une attente de ce photographe Frédéric Stucin... Dès la première photo de moi, il a été cherché ce que j'attendais.

J'ai vu la photo quelques semaines après... et là comme un choc, je me suis vue pour de vrai, ça m'a rendu mal pendant 15 jours car ce visage sans sourire, il n'y a que moi qui le voit.

La perception de mon visage et de mon corps, là j'ai réalisé que je ne voyais pas mon corps comme dans la réalité. J'ai pas tout révolutionné, mais maintenant je le sais : ou les vêtements sont trop grands ou je suis trop petite...

Cette année, j'ai assumé certaines choses importantes sans aucun costume.

Frédéric s'est glissé parmi nous : pas un infirmier, pas un patient mais un être humain qui est venu à notre rencontre.

Avec son Art il a fait du soin.

Je ne me vois plus de la même façon.

Je me cache de moins en moins dans de grands vêtements et j'ai avancé.

Ce projet était sur 1 an et des liens se sont tissés.

Mais cette fois, je ne suis pas triste de moins voir Fred.

Comme tous les bons artistes, ils ont besoin de créer, d'être libres dans leur Art.

Nous, nous sommes souvent enfermés dans nos corps, Frédéric Stucin est venu poser son regard.

Dans le fond, je voudrais que ce projet serve pour qu'on nous voit autrement les patients PSY. Mais c'est pas autrement qu'on va nous voir vraiment car nous sommes Mais c'est pas autrement qu'on va nous voir vraiment car nous sommes avant tout de vraies personnes.

Il y a des personnes de passage qui nous laissent ce qu'on ne pouvait pas voir, un ancrage, une évidence, MERCI Frédéric Stucin.

Je me suis vue vraie sur ces photos, je me suis vue belle sur ces photos...

La psychiatrie, c'est ça... C'est pour nous sauver nous, les patients avant tout, peu importe... C'est pour pouvoir nous mettre dans de bonnes conditions... et nous sauver.

Il ne faut pas oublier ça, c'est qu'à la base on cherche à mourir et la psychiatrie est là pour sauver les patients et les stabiliser, c'est bien ça sa vocation : sa première vocation.

J'ai toujours une phrase et j'en suis sûre: il n'y a rien de pire qu'un infirmier qui se prend pour un infirmier.

Nathalie

Charge : j'ouvre le huis clos psychiatrique
 Treize, Editions La Découverte, 2023, 120 pages

"J'ai passé dix ans au pays psychiatrique, ma vingtaine. Années pendant lesquelles j'ai le corps bourré de chimie, la tête écrasée dans l'emprise des discours des psychiatres, une peur XXL verrouillée dans le ventre.

Dans ce récit j'ouvre une fenêtre sur un espace qui est tout le temps clos : celui de l'hôpital psychiatrique et des violences qu'on y croise et subit, celui des consultations qui dissocient deux mondes bien distincts. D'un côté, les psychiatisés, de l'autre, ceux qui possèdent les droits de dominer. Un espace dans lequel l'abus de pouvoir bat son plein. C'est cette histoire-là que je raconte".

Treize est rappeuse et slameuse. C'est son premier ouvrage. Un récit personnel et littéraire qui dessine la brutalité structurelle de l'institution psychiatrique. Treize était l'invitée de France Culture en février 2023, à (ré)écouter en podcast : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/l-invite-e-et-maintenant/l-invite-e-culture-de-et-maintenant-du-samedi-11-fevrier-2023-1255394>



Se rétablir
 Lisa Mandel, Editions Exemple, 2022, 208 pages

La santé mentale, tout le monde en a une et parfois, elle nous joue des tours. Le rétablissement est le concept selon lequel on peut mener une existence heureuse et épanouie avec un trouble psychique. On y apprend que se rétablir n'est pas guérir, c'est vivre avec.

Se rétablir, c'est aussi le travail d'une vie : (re)connaître son trouble, le comprendre, l'appivoiser, trouver du soutien, retrouver son pouvoir décisionnaire... Ce livre recueille avec humour les témoignages de personnes directement concernées par un parcours de soin en santé mentale. Qu'elles soient entendues de voix comme Romain, bipolaires comme Chloé ou atteintes de TDAH à l'instar de Jonathan, chacune nous prouve que nous ne sommes pas uniquement définis par nos neurodivergences, et qu'avec un accompagnement adapté, il est possible de s'en sortir.

La dessinatrice Lisa Mandel pratique la psychothérapie par le dessin depuis toujours. Enfant, elle se sert de la BD pour tromper "l'ennui et la solitude", avant de l'utiliser adulte pour vaincre ses nombreuses addictions. Dans "Se rétablir", aux récits de vie recueillis s'ajoutent des explications claires et dynamiques de concepts clés comme le rétablissement, la pair-aidance et des démarches comme la réhabilitation psychosociale.

Cet ouvrage était dans la sélection officielle du Festival International de la Bande Dessinée d'Angoulême.



A (re)voir : "Nos folies ordinaires", Emission Infrarouge (France 2), reportage diffusé le 22/03/2023, en replay jusqu'au 30/07/2023. Lien : <https://www.france.tv/france-2/infrarouge/4698787-nos-folies-ordinaires.html>

Hana, Maximilien, Arnaud et Imelda souffrent tous d'un trouble psychique : schizophrénie, bipolarité, dépression grave ou encore trouble borderline. Ils ont accepté de raconter leur quotidien à visage découvert dans l'espoir de combattre les discriminations et l'ignorance. Ils sont fatigués de se cacher et veulent montrer leur réalité.

Souffrant de troubles psychiques plus ou moins handicapants, ils ont dû affronter les mêmes galères, la même errance de diagnostic et les mêmes discriminations. Comment parviennent-ils à sortir de ce cercle infernal ? Comment ont-ils repris le pouvoir sur leur vie ?