

LE LIEN

Juin 2022



La citation

«Ce ne sont pas les personnes qu'il faut transformer mais bien l'offre, la possibilité de choisir son lieu de vie et sa façon de vivre ».

Sébastien Legoff, VP du Groupe Polyhandicap France

Quels habitats pour les personnes en situation de handicap psychique ? Un sujet majeur évoqué lors du colloque régional de l'Unafam qui s'est tenu le 10 juin à Quimper et qui a rassemblé 230 participants, dont de nombreux partenaires institutionnels et professionnels.



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

Délégation du Finistère

L'éditorial

Madame, Monsieur, chers adhérent.e.s

En ce début d'été un peu plus détendu « de pandémie », nous sommes heureux de vous faire parvenir ce nouveau numéro de notre bulletin **LE LIEN**. Qu'il vous trouve en bonne forme et prêt.e.s à profiter d'un bel été. Cependant, aujourd'hui les crises s'emboîtent comme des poupées russes ! Chacune cachant ou déclenchant l'autre. Celle du système de santé en France nous inquiète tout particulièrement car nous savons que nos proches sont fragiles à tous les niveaux. Les établissements de santé mentale ainsi que les services d'accompagnement vont devoir faire preuve de créativité cet été afin de ne pas laisser leurs patients sur le bord du chemin. Soyons tous vigilants afin que les moyens nécessaires soient mis en place. Je veux aussi profiter de ce bulletin, en votre nom à toutes et tous, car qui n'a pas eu l'occasion d'une écoute ou d'un conseil de sa part, pour remercier Monique AMICE-MANAC'H de ses quinze années de bénévolat à l'UNAFAM du Finistère. Elle a été à nos côtés, bénévole persévérante, convaincue et convaincante au service des familles et de la défense des malades. Ces dernières années, en tant que déléguée, elle a été notre tête de file. Un grand merci, à toi Monique, tu as mérité de faire relâche vers d'autres occupations ! A bientôt, n'oubliez pas de regarder de près notre agenda. **Jean Claude CARN**

La vie dans la délégation

Du nouveau à Brest : le GEF, un Groupe Entraide Famille pour rompre l'isolement

Nous y réfléchissons depuis un peu plus de deux ans : créer un espace, un temps pour se ressourcer, faire des activités ensemble, s'offrir une parenthèse de détente dans nos quotidiens chahutés. Le confinement a retardé la mise en œuvre de ce groupe, mais la réflexion a fait son chemin. Le projet, validé par le bureau, est pris en compte dans le budget de la délégation. Y'a plus qu'à ! Nous trouvons un lieu pour nous accueillir, une périodicité mensuelle, et quelques idées d'activités pour débiter. En février dernier, première réunion de ce que nous avons appelé le Groupe Entraide Familles au centre Social de Pen Ar Créac'h qui nous accueille chaleureusement. Dix adhérentes sont inscrites, accompagnées par quatre bénévoles, Dominique, Michelle, Danielle et Danièle dans les starting-blocks !

Un début en écriture

Pour mieux nous connaître, nous proposons un mini-atelier d'écriture. Et ça marche : nous nous rendons vite compte que chacune est venue avec ce besoin de rompre l'isolement, de trouver un espace d'écoute bienveillante où l'on parle ou pas, mais où nous faisons des choses ensemble. Les envies sont multiples : activités créatives, balades, cinoche, découverte du patrimoine et pourquoi pas cuisine. En tout cas, se changer les idées, comme on dit.

La suite en images

Deuxième séance : avec nos ciseaux, pots de colle et multiples magazines, nous nous lançons dans un « Crazy Collage » collage collectif autour du thème du printemps. Les deux heures filent à toute allure : nous découpons, nous collons, nous papotons, nous partageons thé, café et petits gâteaux. Nous échangeons, ça fait un bien fou. Et nous admirons notre œuvre collective avec une certaine stupéfaction : le collectif, décidément, ça marche !



Et après balades

Pour la troisième rencontre GEF, Marie Louise, une des participantes, propose que nous visitons la Rue Saint Malo, dans le quartier de Recouvrance. Mireille Cann, l'âme de cette vieille rue pavée, celle qui l'a fait revivre en fédérant de nombreux bénévoles depuis une trentaine d'années, nous guide dans la rue et son histoire. Parenthèse enchantée, au milieu de massifs de plantes, hors du temps, et du bruit de la ville. C'est sûr, nous reviendrons. En juin, nous profitons du début de l'été pour découvrir un nouvel espace naturel, l'Espace naturel de Bodonou entre Saint Renan et Guilers. Nous goûtons sur l'herbe.

Les liens se créent. Les idées d'activités émergent du groupe, que nous construisons réunion après réunion. Et c'est ce que nous souhaitons. Promis, en septembre, on continue !

DB



Le Groupe d'Entraide familles de Brest fonctionne de septembre à juin, à raison d'une rencontre mensuelle. Si vous souhaitez nous rejoindre, n'hésitez pas à nous contacter à 29@unafam.org

Espace Bénévoles : témoignage

de notre Représentant des Usagers (RU) à la Commission des Usagers et au Conseil de Surveillance de l'Hôpital de Morlaix

Nous sommes quatre RU au Centre Hospitalier des Pays de Morlaix (CHPM) nommés par l'Agence Régionale de Santé. Nous siégeons tous les quatre à la **Commission Des Usagers** (CDU), instance de l'hôpital chargée notamment de traiter les plaintes et réclamations déposées par les usagers, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité et à la sécurité de leur prise en charge. Nous avons aussi l'occasion d'avoir des usagers au téléphone, nous les écoutons, les rassurons, les conseillons. Par exemple, avant d'écrire à la CDU, nous pensons qu'il est préférable que l'utilisateur échange d'abord avec le cadre de santé. Si l'utilisateur le souhaite, l'un d'entre nous peut l'accompagner lors des médiations. Pour assurer cette mission, nous avons suivi des formations proposées par France Assos Santé et une par la SHAM (assureur de l'établissement), «la médiation en commission des usagers» Souvent, je rapporte en commission les doléances des familles entendues au point d'accueil en insistant sur la bienveillance et mes interventions figurent dans les compte rendus de réunion.

Nous participons aussi à diverses commissions au CHPM selon nos centres d'intérêts : Maison Sport et Santé, amélioration des Services d'Urgence, refonte du livret d'accueil, du site internet, Comité Ethique, l'accueil des personnes âgées aux urgences...

Par ailleurs, nous sommes 2 RU désignés par le préfet qui siégeons au **Conseil de Surveillance** présidé par le maire de Morlaix et nous faisons partie du Collège des personnalités qualifiées et des RU. Après approbation du procès-verbal de la dernière séance, l'ordre du jour est respecté, à titre d'exemple : actualité de l'établissement, la feuille de route de la stratégie médicale, l'article 84 de la loi de financement de la sécurité sociale, le dernier rapport de la commission des usagers, le point d'avancement sur le projet immobilier de psychiatrie, les comptes financiers et affectations des résultats. Nos interventions sont notées dans le procès-verbal.

Enfin, je fais partie également de la commission d'activité libérale qui se réunit une fois par an.

Ces représentations nous donnent l'opportunité de nous faire connaître, c'est ainsi que les cadres de l'IFSI* nous ont sollicités pour présenter nos associations respectives et pour échanger sur le thème «La démocratie en santé» (L'interview est accessible sur le site internet du CHPM). Récemment, en tant que RU, j'ai participé à la journée du pôle 5, Psychiatrie, Addictologie du CHPM du 31 mars dernier qui s'est tenue à l'IFSI*.

Organisée à l'initiative de M Corvaisier (directeur du CHPM), Mme Aubry (directrice adjointe), et du Docteur Le Lann (psychiatre), les équipes des CMP, Hôpitaux de jour, CATTP, du CSAPA*, du vaste secteur géographique du CHPM, étaient invitées à se présenter à tour de rôle. Les RU du CHPM étaient également présents. L'objectif de cette rencontre était de se



connaître, échanger, partager les bonnes pratiques, expliquer les manières de travailler, présenter les innovations en psychiatrie et l'état d'avancement des projets en cours.

Après nous avoir rappelé les évolutions notables en psychiatrie de ces dernières années avec : le PTSM 29, le GEM, la pair-aidance, les CLS Pays COB*, pays de Lesneven, pays de Morlaix, le projet culture santé CHPM, les **nouveautés** nous ont été présentées :

- l'équipe Mobile 16/25 ans (voir Le Lien de septembre 21),
- l'Infirmière en Pratique Avancée (IPA) en Santé Mentale (voir Le Lien de décembre 21),
- l'équipe Mobile Psychiatrie Précarité EMPP (sera présentée dans le prochain Lien),
- le Guide Prévention et Soins (GPS) en Santé Mentale www.psyco.m.org/agir/la-defense-des-droits/kit-mon-gps/

- Music Care : le soin par la musique, une intervention non médicamenteuse validée scientifiquement afin de lutter contre la douleur, le stress et l'anxiété ; Music Care c'est une trentaine de musiques aux styles et rythmes différents. Le CHPM va acquérir cet outil. www.music.care.com

Les projets patrimoniaux ont aussi été évoqués et en particulier le projet de restructuration des bâtiments de psychiatrie : fin des travaux pour Carhaix en 2024, fin des travaux 2ème semestre 2023 pour le projet morlaisien avec entre autres 3 unités d'admission de 23 lits, une plate forme 16/25 ans comprenant des lits d'hospitalisation et un hôpital de jour...

Tous ces projets montrant l'évolution de l'offre de soins du CHPM sont des vecteurs d'attractivité.

Pour conclure, je dirai que cet engagement de RU me demande du temps, de l'investissement personnel, de la formation, mais en contrepartie c'est passionnant de contribuer à l'amélioration de la qualité de l'accueil, de la prise en charge des personnes malades et de leurs proches et de faire connaître l'UNAFAM aux professionnels hospitaliers.

JHC

*IFSI : Institut de Formation en Soins Infirmiers

*CSAPA : Centre de Soins et d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

*CLS Pays COB Centre Local de Santé Pays Centre Ouest Bretagne

CCA GLOMÉRATION
CONCARNEAU CORNOUAILLE



Bientôt un accueil à
Concarneau !

Grâce à Martine, bénévole qui poursuit ses formations, à son investissement local pour informer de nos actions et à la CCA Concarneau Cornouaille que nous remercions pour le local, une permanence d'informations a pu se mettre en place depuis avril dernier, le 3^{ème} jeudi de chaque mois de 10 à 12 H, 2 place du marché, cité de Kerandon.

Renseignements : 07 88 17 72 32

Témoignage de Cindy, adhérente, mère de Gilles

« on a besoin d'espoir, il ne faut pas renoncer »

Ce n'est pas uniquement lorsque ça ne va pas qu'il faut vous contacter... En effet, Gilles a été hospitalisé par le préfet, suite à son procès le 4 novembre 2021. Il est encore à ce jour à l'hôpital. Il accepte enfin son traitement. Il dit avoir baissé sa garde face aux médecins, qu'il a renoncé à se battre. Mais il va mieux et évolue positivement. Actuellement, il est en réhabilitation. Il va bientôt apprendre à reconnaître les symptômes de la maladie me dit-il. Il a renoncé à la drogue, recherche une formation et a trouvé un logement. Et ce par ses propres moyens. Il n'a que très peu de délires. Il s'est réconcilié avec son père, comprend aujourd'hui toutes nos démarches d'hospitalisation et les plaintes. Il a même remercié son père d'avoir remis en état son ancien appartement. Il nous serre dans ses bras et nous demande de l'affection (chose qui faisait partie du passé pour nous !). Je sais que ça peut ne pas durer mais nous prenons ces petits bonheurs chaque jour... Ce message est donc pour vous remercier et aussi témoigner auprès des autres qu'il faut être patient et persévérer. Et surtout tenir sa ligne de conduite pour aboutir à des soins de longue durée et à une meilleure prise en charge. Je comprends aujourd'hui l'intérêt des hospitalisations par le préfet (que je redoutais) mais qui malheureusement peuvent être nécessaires pour obtenir des résultats ! Je sais j'aurai encore besoin de vous pour nous soutenir. Mais je trouvais important de vous donner de bonnes nouvelles. Merci pour tout. Merci d'être là. **CL**



Brèves

Décès de Jacqueline Manac'h



survenu le 12 avril dernier à l'âge de 80 ans. La délégation finistérienne tient à saluer son engagement en Gironde puis dans le Finistère ; elle a notamment contribué à la création des GEM, fut déléguée départementale et est restée membre du bureau jusqu'en 2018.

.....

Rencontres avec les politiciens (décideurs et financeurs)

Le 24 février 2022, nous avons rencontré l'attaché parlementaire de Richard Ferrand. Ce fut l'occasion de lui remettre un dossier chiffré mettant en exergue les grandes difficultés des personnes malades et handicapées psychiques concernant leur réhabilitation et leur prise en charge tant au niveau des hébergements que des services adaptés ; nous avons également souligné quelques points de blocages législatifs, réglés depuis.

Une réunion est prévue avec Romain Chantelot, chargé de mission « handicap » auprès de Maël De Calan, Président du Conseil Départemental ; l'ordre du jour sera de souligner les spécificités du handicap psychique, faire un état des lieux et analyser les perspectives départementales pour nos proches, suite aux annonces faites. **FMN**

Lecture : le coup de cœur d'Isabelle :

« un livre que j'ai apprécié »

Comme un hypersensible de Maurice Barthélémy (*)

Vous connaissez peut être l'auteur de ce livre, Maurice Barthélémy (qui faisait partie de la troupe Robin des Bois et est aussi acteur et réalisateur) sans savoir qu'il est hypersensible. Il raconte dans ce livre la découverte tardive de son hypersensibilité ; il se sentait différent sans en comprendre la raison .

J'ai aimé sa façon de se décrire, de partager ses difficultés depuis l'enfance.

Quelques qualificatifs relatifs à cet état : idéaliste, sens profond des valeurs, altruiste, soucieux de la perfection, grand besoin d'attention, maturité précoce, manque de confiance en soi, sens exacerbés, très curieux de tout ... « Comme si j'étais régulièrement mis dans une machine à laver, programme essorage 1100 tours ». Cette citation de Maurice nous montre bien à quel point il pouvait se sentir dépassé par son mal être ! Un hypersensible capte beaucoup de choses que la plupart d'entre nous ne voient pas, n'entendent pas, ne sentent pas. Il cogite jusqu'à en être submergé et saturé par toutes les informations enregistrées dont il ne sait que faire, il est toujours en décalage.

Pour se sentir mieux, il est nécessaire de comprendre l'hypersensibilité dans laquelle on se reconnaît mais il est aussi important que l'entourage en tienne compte en connaissance de cause . Cela rassure et sécurise.

J'espère que comme moi vous aurez plaisir à découvrir ce livre ! **ID**

(*) Livre prêté par le Point Doc

Danielle et Isabelle vous attendent au « Point Doc Santé Mentale » à Morlaix, les 1ers & 3èmes mercredi du mois, où elles espèrent vous accueillir nombreux ! Coordonnées ci-dessous



Infos pratiques

Accueil sur rendez-vous à

Brest, 16 rue Alexandre Ribot

29@unafam.org

06 74 94 09 21

Quimper, 10 bis avenue de la France Libre

Châteaulin, 40 Grande Rue

unafam29.quimper@gmail.com 07 88 17 72 32

Morlaix, entrée hôpital, 74 rue de Brest

unafam29.morlaix@gmail.com 06 30 67 41 74

Carhaix, 46 rue Tristan Corbières, Bât. le Chêne

unafam29.carhaix@gmail.com 06 41 46 35 93

Tous les détails sur le site unafam.org/finistere

La parole des Usagers

La 2^{ème} édition des Olympiades de l'hôpital de Bohars

Cette matinée du 19 mai s'annonçait belle : une bonne nouvelle pour les participants aux épreuves de parcours de ces 2^{ème} Olympiades organisées par l'association d'aide en santé mentale : **An Avel Vor**.

A 10h, les 3 premières équipes mixtes «patients-soignants» se sont retrouvées au gymnase et ont commencé par enfiler le tee-shirt spécial «Olympiades» : TOUS PAREILS ! (Y-compris le bénévole de l'Unafam, Jean Yvon et membre du CA d'An Avel Vor. Nathalie Marulier (infirmière et permanente de l'association), Jonathan Lotram (infirmier en médiation activité physique), Philippe Le Vourch (infirmier et secrétaire) et d'autres soignants ont présenté le programme des challenges par équipe : parcours relais avec obstacles au sol (petites haies, échelle de corde à terre ...) avec l'objectif en bout de course de remplir une bouteille avec une louche préalablement remplie d'eau ou de mettre un ballon dans le panier de basket puis dans le but de hand, ... et autres gestes d'adresse.

Les joutes bon enfant se sont poursuivies à l'extérieur : courses en sac ou avec les yeux bandés, la voix d'un coéquipier guidant « l'aveugle »..., des chutes amorties par l'herbe, des rires, des encouragements, des applaudissements et après l'effort : l'invitation à partager une collation réconfortante. Les trois 1/2 journées suivantes se sont de la sorte déroulées avec de nouvelles équipes (les 12 services y ont participé). Les appréciations des usagers, exprimées de vive voix, ont été positives : certains ont aimé l'esprit d'équipe et la cohésion entre leurs membres, le fait aussi d'être tous « égaux », sans blouse et sans différence ; pour d'autres c'était le dépassement de soi, le fait de combattre le stress en le remplaçant par un moment de plaisir grâce à une activité physique partagée empêchant de « tourner en rond » et permettant de se « vider la tête ».



Les activités diverses, moments privilégiés qu'organisent les membres très investis de l'association, permettent aux patients de sortir de l'espace soin des services, de faire des activités physiques en retrouvant le plaisir de respirer dans le parc boisé de l'hôpital, sans oublier le fait pour chacun de redécouvrir ses capacités physiques et de renforcer l'estime de soi au sein d'un collectif. JY

www.anelvor.infini.fr



Nous vous souhaitons
un été paisible



Espace Professionnels

4

La parole à Lisa Raguenes, Fédération des Associations étudiantes de Bretagne Occidentale (« Fédé B »)

Dans le cadre de la mission de service civique que j'ai réalisée à la Fédé B dans le domaine de la prévention et promotion de la santé, j'ai proposé de concevoir un magazine sur divers thèmes de santé qui puissent toucher les étudiant.e.s.

Le thème de la santé mentale m'est rapidement venu à l'esprit, mais ce n'est qu'après avoir réalisé la formation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) que j'ai véritablement constaté la méconnaissance et la stigmatisation entourant les troubles psychiques.

En effet, j'ai personnellement été choquée de constater que cette formation m'avait apporté beaucoup de connaissances de base concernant les troubles psychiques que j'aurais dû connaître bien avant, en particulier au vu de la facilité d'accès de nos jours à des ressources de qualité. J'ai donc pris l'initiative de consacrer la moitié de ce magazine aux troubles psychiques et aux personnes qui en souffrent, les patient.e.s comme les proches, dans le but de les mettre en lumière et de participer à la déstigmatisation de ces troubles. Pour réaliser cet article, j'ai pu compter sur le soutien de l'Unafam 29 qui m'a aidée à de nombreuses reprises à trouver des ressources pertinentes, à déterminer les lignes directrices de l'article et enfin à réfléchir aux différentes personnes à contacter pour progresser dans mon apprentissage des troubles psychiques. J'ai également eu le plaisir d'être accueillie au point DOC Santé Mentale de Morlaix et d'échanger avec des bénévoles de l'Unafam 29 au sujet du magazine. La rencontre avec des membres du GEM "Au Petit Grain" à Brest a aussi énormément contribué à prendre davantage conscience de la réalité de vie des personnes atteintes de troubles psychiques. Ce magazine sortira en septembre 2022, en version papier et numérique, et sera disponible en français et en anglais afin de le rendre accessible au maximum d'étudiant.e.s possible. J'espère sincèrement qu'à l'avenir ce type d'initiatives se multipliera, permettant de réellement changer le regard porté sur les personnes atteintes de troubles psychiques et leurs proches. LR



Agenda

Septembre, l'Unafam 29 sera présente aux forums associatifs :

le 3 à Quimper et Morlaix, **le 10** à Concarneau

le 25 : sortie conviviale des adhérents

Octobre, le 1^{er} : journée d'information sur les Troubles Psychiques

les 7, 8 et 9 : Formation Prospect

15 (*) et 16 ()** : Formation Après-Prospect

(*) pour les personnes ayant suivi Prospect en octobre 2021 et

(**) celles ayant suivi Prospect en février 2022

Les formations ci-dessus se dérouleront à Châteaulin.

Renseignements pour les formations : 06 74 94 09 21

du 10 au 23 : **Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM)**

Thème 2023 : « Pour ma santé mentale, agissons pour notre environnement ». Les programmes locaux vous seront communiqués par les points d'accueil.

Pour s'inscrire aux groupes de parole, s'adresser aux points d'accueil à proximité de votre domicile.